

**INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL**  
**PROGRAMA CENTROS SPA 2026**

<b>Mes</b>	<b>MARZO</b>
------------	--------------

<b>Nombre</b>	<b>BAHAMONDES ROMERO GONZALO</b>		
<b>RUT</b>	[REDACTED]	<b>Período del Contrato</b>	<b>01/01/2026 - 31/12/2026</b>

<b>N°</b>	<b>CLASE DIRIGIDA</b>	<b>Días</b>	<b>Lugar de Ejecución</b>
1	PREPARACIÓN FÍSICA NIVEL DE EXIGENCIA 4 ONLINE O PRESENCIAL	LUN 09:00 – MAR 09:00 – MIE 09:00 - JUE 09:00 – VIE 09:00 – SAB 09:00 HRS. MAR 20:00 – JUE 20:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
2	FUTOLITO	LUN 17:00 / 18:30 - MIE 17:00 / 18:30 HORAS	SPA ROLF NATHAN
3	ENTRENAMIENTO FÍSICO NIVEL DE EXIGENCIA 1 ONLINE O PRESENCIAL	MAR 17:00 - JUE 17:00	SPA ROLF NATHAN
4	PREPARACIÓN FÍSICA NIVEL DE EXIGENCIA 1 ONLINE O PRESENCIAL	LUN 11:00 - MIE 11:00 - VIE 11:00 HRS. LUN 19:00 – MIE 19:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
5	PREPARACIÓN FÍSICA NIVEL DE EXIGENCIA 4 ONLINE O PRESENCIAL	MAR 12:00 - JUE 12:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN

<b>N°</b>	<b>Descripción de Actividades</b>
1	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Entrenamiento que combina movimientos naturales del cuerpo humano con ejercicios con peso corporal y peso externo, en donde se trabajan de forma global músculos y articulaciones, a través de circuitos o estaciones de trabajo, Intensidad media/alta.
2	FUTBOLITO: Clase grupal para niños entre 8 y 15 años, de carácter recreativo con desarrollo de conceptos básicos del fútbol a través del juego y la diversión mediante la práctica constante del fútbol.
3	FUNCIONAL KIDS: Acondicionamiento físico para niños, cuyo objetivo es trabajar las cualidades físicas básicas (resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza), además de la coordinación y el equilibrio. Se realizan ejercicios con peso corporal y con diferentes implementos.
4	G.A.P.: Entrenamiento localizado para glúteos, abdominales y piernas. Tiene como objetivo mejorar la tonicidad, la resistencia, la fuerza muscular y la reducción del porcentaje de grasa corporal.
5	CROSS TRAINING: Disciplina que engloba diferentes ejercicios de alta intensidad, a través de un trabajo localizado tanto de fuerza como cardiovascular. Su principal objetivo es potenciar la condición física del deportista e incrementar su rendimiento.

Como medios de verificación de la realización de las clases indicadas anteriormente y de los alumnos participantes se encuentran:

Los registros de asistencia digital y online en el sistema de agendamiento municipal de usuarios de los Centros SPA.

Los registros de ventas de Planes de Entrenamiento en el Sistema de Tesorería Municipal.

Los registros de ingreso en los sistemas de control de acceso de los recintos.

<b>Firma prestador de los servicios</b>	
---	---

