

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL
PROGRAMA CENTROS SPA 2026

Mes	MARZO
------------	--------------

Nombre	DÍAZ GONZALEZ JENNIFER		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/01/2026 - 31/12/2026

N°	CLASE DIRIGIDA	Días	Lugar de Ejecución
1	ACONDICIONAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 2 ONLINE O PRESENCIAL	LUN 8:00 - MIE 8:00 - VIE 8:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
2	ACONDICIONAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 1 ONLINE O PRESENCIAL	LUN 9:00 - MIE 9:00 - VIE 9:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
3	DESARROLLO Y ESTIMULACIÓN TEMPRANA A MENORES NIVEL 1	LUN 13:00 - MIE 13:00 HRS. LUN 14:00 - MIE 14:00 HRS. LUN 16:00 - MIE 16:00 HRS. LUN 17:00 - MIE 17:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN

N°	Descripción de Actividades
1	AQUA CIRCUIT: Ejercicios de intensidad baja/media en el medio acuático, cuyo objetivo es mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica de la persona, a través de trabajos en circuitos y bloques.
2	HIDROGIMNASIA: Actividad física recreativa de baja intensidad en el medio acuático, cuyo objetivo es fortalecer y mejorar el sistema cardiovascular, articular y muscular de la persona, además de mejorar las cualidades físicas básicas, tales como resistencia, coordinación, equilibrio y fuerza.
3	AQUA BABY: Actividad en piscina cuyo objetivo es la estimulación psicomotriz, fortaleciendo el apego seguro del bebé con su acompañante desarrollando además la ambientación inicial de la natación.

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.

Firma prestador de los servicios	
----------------------------------	--

