

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL
PROGRAMA CENTROS SPA 2026

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

Nombre	KONG JIMÉNEZ LAIWA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/01/2026 - 31/12/2026

Nº	CLASE DIRIGIDA	Días	Lugar de Ejecución
1	ACONDICIONAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 5 ONLINE O PRESENCIAL	VIE 10:00 VIE 12:00	SPA ROLF NATHAN
2	ACONDICIONAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 1 ONLINE O PRESENCIAL	MAR 12:00 - JUE 12:00	SPA ROLF NATHAN
3	SPINNING	LUN 7:00 - MIE 7:00 - VIE 7:00 LUN 9:00 - MAR 9:00 - MIE 9:00 - JUE 9:00 - VIE 7:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN

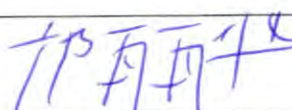
Nº	Descripción de Actividades
1	AQUA FULL: Ejercicios funcionales en el agua de intensidad media/alta, cuyo objetivo es trabajar las cualidades físicas y coordinativas de la persona, utilizando las diferentes áreas de la piscina para ejecutar movimientos amplios, saltos en el agua y coreografías estructuradas.
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	SPINNING: Entrenamiento cardiovascular que se practica sobre una bicicleta estática al ritmo de la música. Mezcla diferentes intensidades de pedaleo con sucesivas secuencias de tiempo (música). Intensidad media/alta.

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	
----------------------------------	--

