

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL
PROGRAMA CENTROS SPA 2026

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

Nombre	MOREIRA LOPEZ INGRID		
RUT	██████████	Período del Contrato	01/01/2026- 31/12/2026

N°	CLASE DIRIGIDA	Días	Lugar de Ejecución
1	ACONDICIONAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 1 ONLINE O PRESENCIAL	MAR 9:00 HRS. - JUE 9:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
		LUN 9:00 HRS. - MIE 9:00 HRS - VIE 09:00 HRS	SPA ROLF NATHAN
2	ACONDICIONAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 5 ONLINE O PRESENCIAL	MAR 10:00 HRS. - JUE 10:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
3	ACONDICIONAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 2 ONLINE O PRESENCIAL	LUN 11:00 - MIE 11:00 - VIE 11:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN

N°	Descripción de Actividades
1	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.
2	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.
3	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.

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

