

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL
PROGRAMA CENTROS SPA 2026

| | |
|------------|--------------|
| Mes | MARZO |
|------------|--------------|

| | | | |
|--------|-----------------------------|----------------------|--------------------------------|
| Nombre | OLMEDO RIQUELME GLEN | | |
| RUT | [REDACTED] | Período del Contrato | 01/01/2026 - 31/12/2026 |

| N° | CLASE DIRIGIDA | Días | Lugar de Ejecución |
|----|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1 | ACONDICIONAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 5 ONLINE O PRESENCIAL | LUN 18:00 - MIE 18:00 HRS. | SPA ROLF NATHAN |
| | | LUN 11:00 - MIE 11:00 - VIE 11:00 HRS. VIE 19:00 HRS. LUN 20:00 MIE 20:00 HRS. | SPA ROLF NATHAN |
| 2 | ENTRENAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 2 ONLINE O PRESENCIAL | LUN 7:00 - MAR 7:00 - MIE 7:00 - JUE 7:00 - VIE 7:00 HRS. LUN 8:00 - MIE 8:00 - VIE 8:00 HRS. SAB 9:00 - SAB 10:00 HRS.-SAB 12:00 | SPA ROLF NATHAN |
| | | LUN 19:00 - MIE 19:00 - VIE 18:00 HRS. | SPA ROLF NATHAN |
| 3 | ACONDICIONAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 1 ONLINE O PRESENCIAL | LUN 16:00 - MIE 16:00 HRS. MAR 17:00 - JUE 17:00 HRS. | SPA ROLF NATHAN |
| 4 | ACONDICIONAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 1 ONLINE O PRESENCIAL | MAR 10:00 - JUE 10:00 HRS. SAB 11:00 HRS. | SPA ROLF NATHAN |
| | | VIE 17:00 HRS. | SPA ROLF NATHAN |

| N° | 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 | NATACIÓN ADULTOS: Entrenamiento acuático enfocado en la enseñanza de la técnica de crol y espalda, para lograr un desarrollo de las cualidades físicas y las habilidades natatorias del alumno. |
| 3 | NATACIÓN NIÑOS: Actividad en el medio acuático cuyo objetivo es que los menores desarrollen las habilidades acuáticas básicas para familiarizarse con el agua, además de aprender las técnicas de los diferentes estilos de natación. |
| 4 | 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. |

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 |  |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

