

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

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

Nombre	<b>REBOLLEDO BECERRA OSCAR</b>		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	<b>01/01/2026 - 31/12/2026</b>

N°	CLASE DIRIGIDA	Días	Lugar de Ejecución
1	PREPARACIÓN FISICA NIVEL DE EXIGENCIA 4 ONLINE O PRESENCIAL	MAR 19:00 – JUE 19:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
2	PREPARACIÓN FISICA NIVEL DE EXIGENCIA 1 ONLINE O PRESENCIAL	SAB 11:00 HRS.	
3	BODY COMBAT ONLINE O PRESENCIAL	LUN 13:00 – MIE 13:00 HRS. MAR 18:00 – JUE 18:00 - VIE 18:00 HRS. LUN 20:00 – MIE 20:00 HRS. SAB 12:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
		LUN 10:00 – MIE 10:00 VIE 10:00 HRS	
		MAR 20:00 – JUE 20:00 HRS.	
4	PREPARACIÓN FISICA NIVEL DE EXIGENCIA 6 ONLINE O PRESENCIAL	MAR 12:00 – JUE 12:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN

N°	Descripción de Actividades
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	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.
3	BODY COMBAT: Entrenamiento de base aeróbica que combina ejercicios de alta intensidad inspirado en las artes marciales, con movimientos que provienen del karate, boxeo, taekwondo, tai chi y muay. Tiene como objetivo mejorar el sistema cardiovascular y tonificar.
4	H.I.I.T.: Es un entrenamiento interválico en donde se combinan ejercicios repetitivos de moderada a corta duración con pausas muy cortas entre ejercicios. Es un entrenamiento eficiente que mejora las capacidades atléticas y la condición física general. Intensidad 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	
----------------------------------	---

