

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL
PROGRAMA CENTROS SPA 2026

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

Nombre	TORIBIO DROUILLY PAMELA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/01/2026 - 31/12/2026

N°	CLASE DIRIGIDA	Días	Lugar de Ejecución
1	PILATES ONLINE O PRESENCIAL	LUN 7:00 – MAR 7:00 MIE 7:00 – JUE 7:00 - VIE 7:00 HRS. LUN 16:00 – MAR 16:00 - MIE 16:00 – JUE 16:00 - VIE 16:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
		LUN 18:00 – MIE 18:00 HRS. MAR 18:00 – JUE 18:00 – VIE 18:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
2	AQUA PILATES ONLINE O PRESENCIAL.	MAR 11:00 – JUE 11:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
3	ENTRENAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 2 ONLINE O PRESENCIAL.	LUN 15:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
		MAR 19:00 – JUE 19:00 – VIE 19:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
4	ENTRENAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 1 ONLINE O PRESENCIAL	MIE 15:00 – VIE 15:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
5	PREPARACIÓN FISICA NIVEL DE EXIGENCIA 1 ONLINE O PRESENCIAL	LUN 10:00 – MIE 10:00 - VIE 10:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN

N°	Descripción de Actividades
1	PILATES: Método creado para mejorar la movilidad y fortalecimiento del cuerpo de forma consciente, con total control de movimiento en todo su recorrido, desarrollando conciencia corporal.
2	AQUA PILATES: Pilates tradicional adaptado al agua, cuyo objetivo es el fortalecimiento y dominio del core para lograr un control postural consciente. También está orientado a prevenir y recuperar lesiones.
3	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.
4	NATACIÓN KIDS: 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.
5	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.

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	
---	--

