

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL
PROGRAMA CENTROS SPA 2026

Mes	MAYO
------------	-------------

Nombre	REYES MURARO CLAUDIA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/01/2026 - 31/12/2026

N°	CLASE DIRIGIDA	Días	Lugar de Ejecución
1	ACONDICIONAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 4 ONLINE O PRESENCIAL.	MAR 9:00 - JUE 9:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
2	ENTRENAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 2 ONLINE O PRESENCIAL.	MAR 12:00 - JUE 12:00 HRS. MAR 13:00 - JUE 13:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
3	ACONDICIONAMIENTO FISICO NIVEL DE EXIGENCIA 1 ONLINE O PRESENCIAL.	MAR 10:00 - JUE 10:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
4	AQUA PILATES ONLINE O PRESENCIAL.	LUN 8:00 - MIE 8:00 - VIE 8:00 HRS.	SPA EL ALBA
5	PILATES ONLINE O PRESENCIAL	MAR 11:00 - JUE 11:00 HRS.	SPA ROLF NATHAN
		LUN 7:00 - MIE 7:00 - VIE 7:00 HRS.	SPA CERRO APOQUINDO
		LUN 9:00 - MIE 9:00 - VIE 9:00 HRS.	SPA EL ALBA

N°	Descripción de Actividades
1	AQUA RESIST: Actividad en el agua en la que se realizan ejercicios que integran todo el cuerpo, a través de movimientos que demandan gran cantidad de oxígeno, transformándose en una clase de alta resistencia.
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	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.
4	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.
5	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.

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

