

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL
PROGRAMA CENTROS SPA 2026

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

Nombre	SANTIBAÑEZ MELLA GERAL		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/01/2026 - 31/12/2026

N°	CLASE DIRIGIDA	Días	Lugar de Ejecución
1	SPINNING PRESENCIAL	VIE 19:00 HRS. SAB 10:00 – SAB 12:00 HRS. DOM 10:00 – DOM 11:00 HRS	SPA ROLF NATHAN SPA EL ALBA
2	PREPARACIÓN FISICA NIVEL DE EXIGENCIA 4 PRESENCIAL	DOM 12:00 HRS - SAB 11:00 HRS.	SPA EL ALBA SPA ROLF NATHAN
	ACONDICIONAMIENTO FISICO ACUATICO PRESENCIAL NIVEL BASICO	MAR 15:00 MAR 16:00 JUE 15:00 JUE 16:00 HRS.	SPA EL ALBA

N°	Descripción de Actividades
1	SPINNING: Entrenamiento cardiovascular que se practica sobre una bicicleta estática al ritmo de la música. Mezcla diferentes intensidades de pedaleo con sucesivas secuencias de tiempo (música). Intensidad media/alta.
2	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.
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

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

