Pradera, julio 19 de 2024

RUBEN DARIO MANYOMA
DIRECTOR EJECUTIVO IMDERPRADERA
E. S. M.

Referencia: Presentación Informe de Actividades.

Por medio del presente me permito informar a usted sobre las actividades desarrolladas como monitor del Adulto Mayor al instituto municipal para el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre durante el período del **19 DE JUNIO AL 19 DE JULIO DE 2024.**

ACTIVIDADES REALIZADAS
JUNIO - JULIO 2024

- En horas de la mañana se realizan jornadas de mantenimiento físico, aeróbicos y rumba terapia en el Polideportivo del Cairo, con el grupo y comunidad del adulto mayor de dicho sector; realizando las siguientes actividades:

  - ✓ Movimiento articular
  - ✓ Caminatas
  - ✓ Flexibilidad
  - ✓ Trabajo con cajones, conos, ula ula, platillos, balones.
  - ✓ Rumba terapia
  - ✓ Vuelta a la calma.

  Se cuenta con la colaboración de monitor para la realización de las actividades, hidratación y sonido.












Código Postal:763550
Celular: 3196821313
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co
Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina
(Casa de la Cultura, segundo piso)













Código Postal:763550
Celular: 3196821313
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co
Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina
(Casa de la Cultura, segundo piso)













Código Postal:763550
Celular: 3196821313
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co
Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina
(Casa de la Cultura, segundo piso)

- En horas de la noche se realizan actividades deportivas y recreativas con la comunidad del adulto mayor realizando acondicionamiento físico y rumba terapia en el Polideportivo del Cairo, realizando actividades como:

- ✓ Movimiento articular
- ✓ Caminata
- ✓ Trote
- ✓ Rumbaterapia
- ✓ Aeróbicos
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Trabajo con cajones, balones, palos, conos, platillos, bandas elásticas, aros.

se cuenta con colaboración de Imderpradera en estas actividades con el monitor, hidrtacion y sonido.













Código Postal:763550
Celular: 3196821313
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co
Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina
(Casa de la Cultura, segundo piso)








Código Postal:763550
Celular: 3196821313
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co
Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina
(Casa de la Cultura, segundo piso)













Código Postal:763550
Celular: 3196821313
www.pradera-valle.gov.co
imder@pradera-valle.gov.co
Dirección: Calle 7 con Carrera 12 esquina
(Casa de la Cultura, segundo piso)

- De lunes a viernes en horas de la tarde, en el Estadio municipal, se brinda apoyo a los atletas de la Escuela de formación de atletismo “Las Gacelas de Cristo” dirigido por la monitora deportiva Yolanda Beltrán.








- Acondicionamiento físico en horas de la mañana con los adultos mayores en el polideportivo las margaritas








- Acondicionamiento físico en el polideportivo el Cairo en horas de la noche con los adultos mayores.








- Acondicionamiento físico Rumba terapia en el barrio Jorge Eliecer gaitan con los adultos mayores.








- Julio 11/2024. Actividad deportiva y recreativa en el Centro turístico Las Palmeras con los niños y niñas del centro educativo Semillitas, en horas de la mañana.










De esta manera dejo rendido el informe de actividades correspondientes como monitor del Adulto Mayor del periodo comprendido entre JUNIO y JULIO de 2024.

Cordialmente,

LUIS ARMANDO BELTRAN
CC 6.402.350 de Pradera - Valle
Monitor Adulto Mayor

CC. Archivo. –