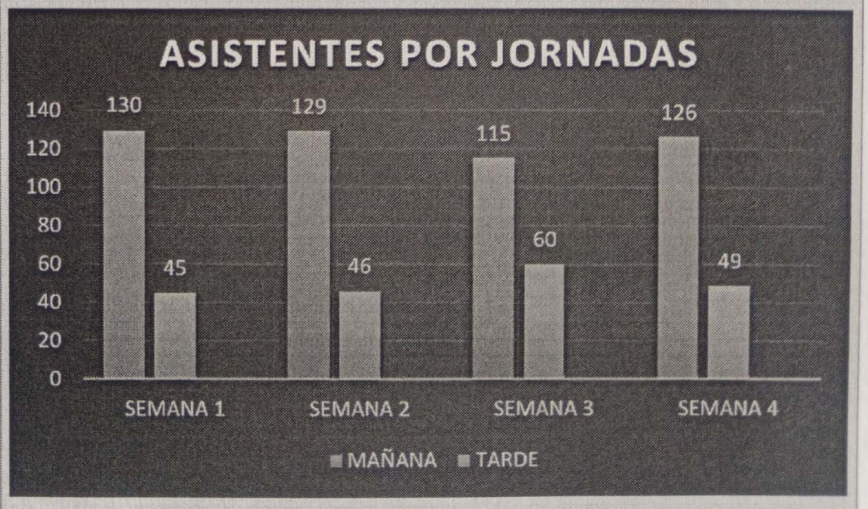
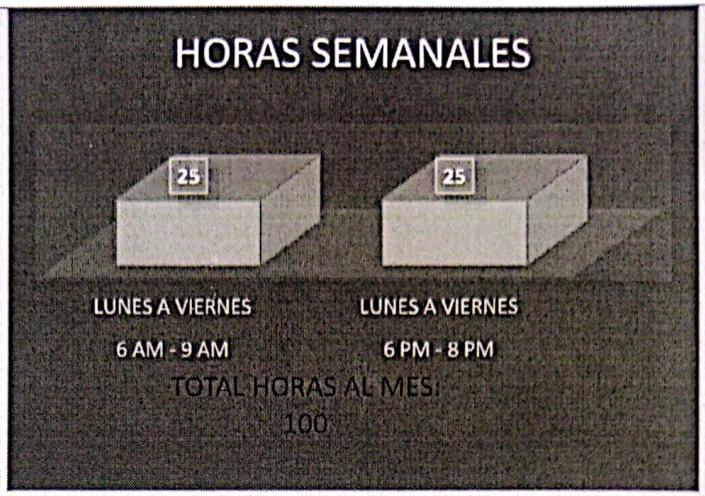
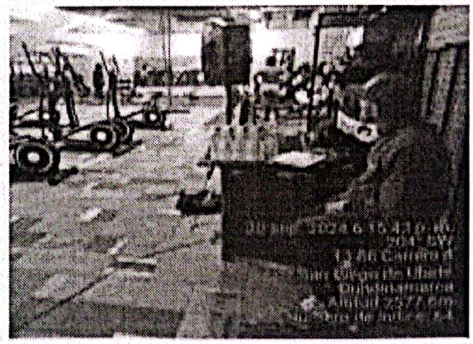
INFORME DE EJECUCIÓN N.º 6										
Fecha de presentación:	30 de octubre de 2024									
Nombre del (la) contratista:	PEDRO HERNAN GOMEZ BENAVIDES									
Número de identificación:	1076664750		**Tipo de documento**		Cedula de Ciudadanía					
Número del contrato:	SRD-CPS-131- 2024		**Pago número:**		06					
Período informado	02 DE SEPTIEMBRE AL 01 DE OCTUBRE									
Duración	SEIS (6) MESES Y QUINCE (15) DÍAS									
Avance de ejecución:	92,30 % del 100% ACUMULADO									
Cuenta bancaria:	35479269970 BANCOLOMBIA		Ahorro		X		Corriente			
Valor del pago:	DOS MILLONES DE PESOS MCT/E ($ 2.000.000)									
Prórroga N° 01	SI	x	NO		Fecha de terminación incluyendo prórroga 01		16/12/2024			
Adición:	SI	x	NO		Valor adicionado		$ 4.000.000			
Valor total del contrato	DIECISIETE MILLONES DE PESOS MCT/E $17.000.000									

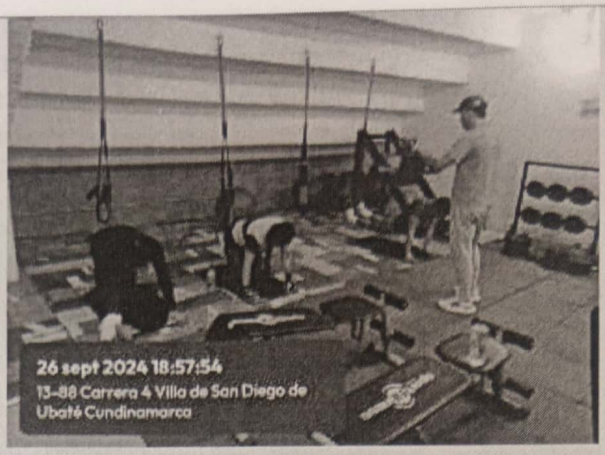
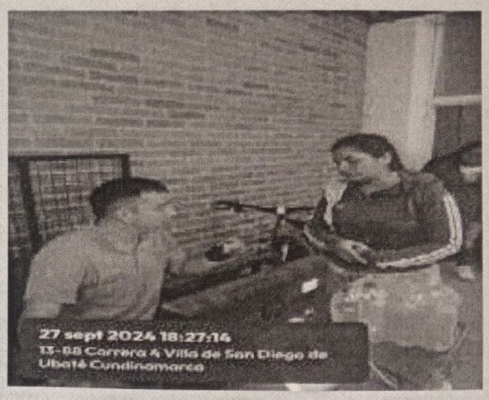
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES PARA LA GESTIÓN TÉCNICA Y OPERATIVA DIRIGIDA A GARANTIZAR EL FUNCIONAMIENTO DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA COMO INSTRUCTOR DEL GIMNASIO EN EL MUNICIPIO DE UBATÉ- CUNDINAMARCA

DESCRIPCIÓN CUALITATIVA	Se realizó para el mes de septiembre la inscripción de todos los usuarios nuevos como los antiguos. Se realiza una explicación teórica practica con todos los usuarios nuevos del funcionamiento de cada máquina y la ejecución de algunos ejercicios, mientras que con los antiguos se continua con trabajos más enfocados hacia el objetivo de cada uno.
DESCRIPCIÓN CUANTITATIVA	Para el mes de septiembre, 175 usuarios fueron los que participaron del gimnasio municipal, observando que en horas de la mañana se mantuvo la mayor cantidad de personas. Mientras que en la tarde sigue variando en la asistencia.  Se ve reflejado un aumento considerable en horas de la mañana, mientras que en la tarde es relativa la asistencia.

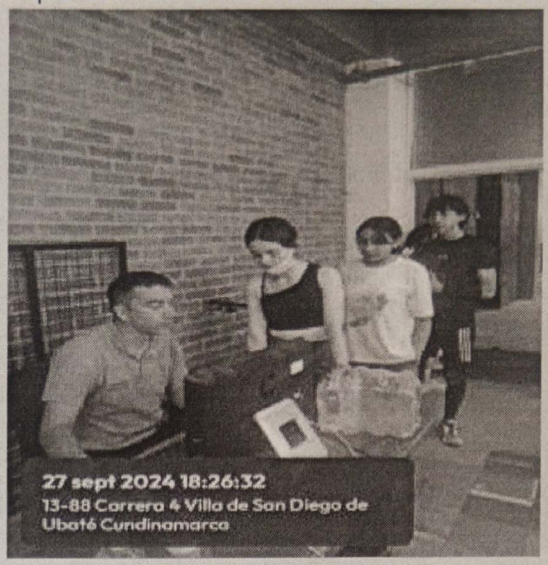
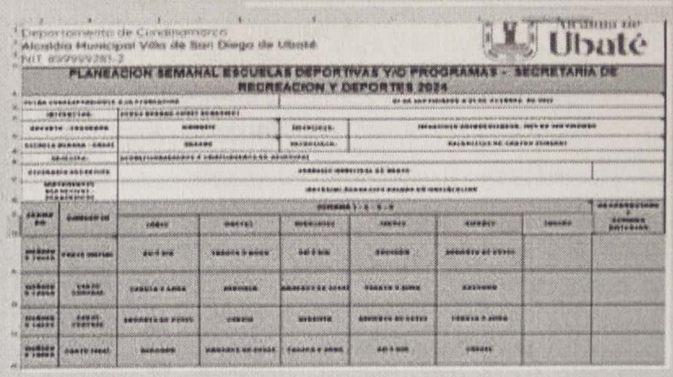
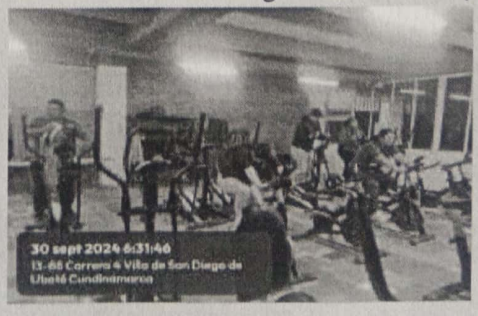
Powered by CamScanner

	 Se realizaron dos jornadas a diario, en la mañana de 6 am a 9 am, y en horas de la tarde de 6 pm a 8 pm estos horarios se prestan de lunes a viernes, para un total de 25 horas semanales y 100 horas al mes en donde cada usuario tiene derecho a 3 horas a la semana, esto debido a la cantidad de inscritos.
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1. Asistir y/o apoyar las reuniones y capacitaciones convocadas.	Se realizó reunión con el coordinador de escuelas Eduardo Páez en donde se trataron temas sobre el estado de las máquinas y las necesidades de más implementación.  **Registro fotográfico No. 1** **30 de SEPTIEMBRE del 2024**
2. Impartir de manera eficiente y eficaz el proceso deportivo asignado en el funcionamiento del gimnasio y/ o sub proceso fijado al objeto contractual.	Se realizó un acompañamiento y explicación adecuada a los usuarios de cada uno de los ejercicios, teniendo en cuenta las necesidades de cada uno.  **Registro fotográfico No. 2** **Gimnasio municipal** **27 de septiembre del 2024**

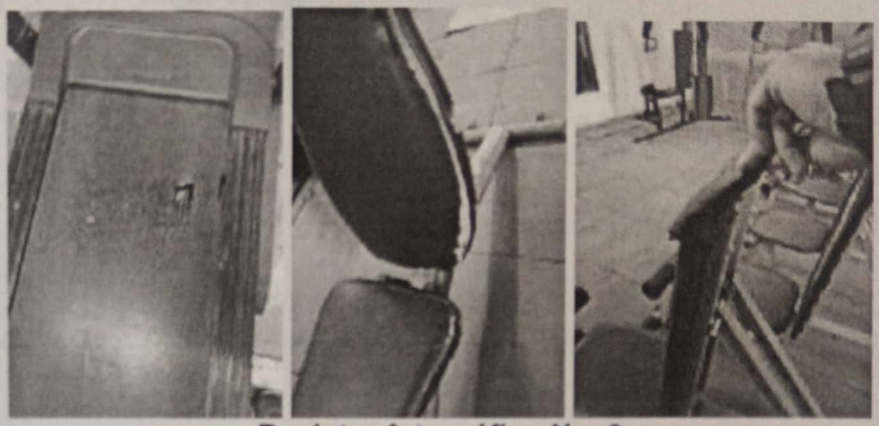
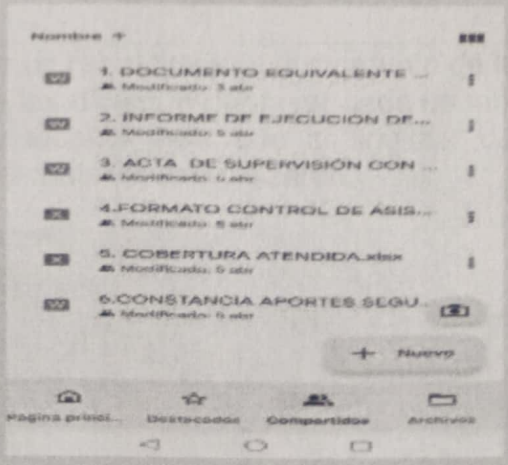
Powered by CamScanner

3. Establecer y Cumplir con un plan de trabajo de acuerdo con el cronograma de actividades establecido por el supervisor de contrato y aprobado por el mismo.	 **Registro fotográfico No. 3** **EJERCICIOS DE ABDOMEN ELEVADO** **Gimnasio municipal** **26 de SEPTIEMBRE del 2024**
4. Inscribir los usuarios y escuelas de formación deportivas en los respectivos horarios del gimnasio mensual	Se continuó con el registro de las personas que van a continuar con el servicio del gimnasio municipal, en donde se pidieron datos básicos como nombres, edad, teléfono y los días que va a asistir al gimnasio. Teniendo en cuenta que por la cantidad de usuarios solo podrán utilizar el servicio 3 días a la semana.  **Registro fotográfico No. 4** **Se pide el documento de identidad de la persona para su registro al gimnasio** **Gimnasio municipal** **27 de septiembre del 2024**
5. Dar un trato cortes y adecuado a las personas, niños, adulto mayor y personas en situación de discapacidad vinculadas al gimnasio municipal.	Se brindó un adecuado trato y explicación a todos los usuarios del gimnasio, viendo que la población inscrita es variable en las edades y condiciones físicas se les debe dar un trato justo y digno para cada situación.  **Registro fotográfico No. 5** **ABDOMEN** **Gimnasio municipal** **27 de septiembre del 2024**

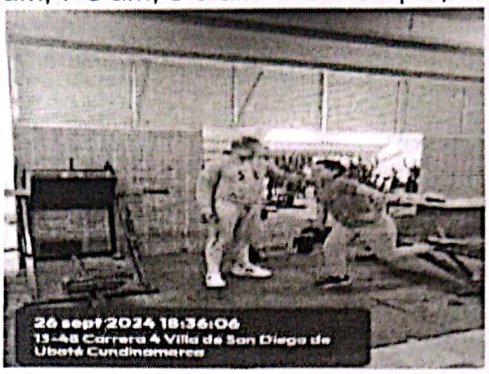
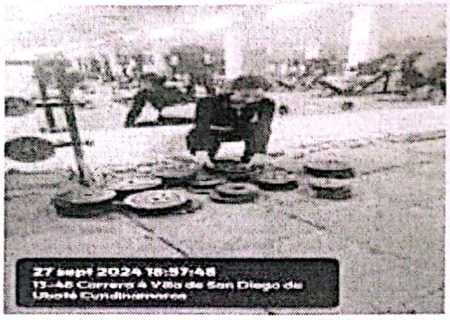
Powered by CamScanner

6. Llevar un registro diario de asistencia de las personas participantes debidamente firmado por la persona encargada.	Se mantuvo un registro de asistencia a diario, verificando que los usuarios cumplan con la inscripción y los horarios que ellos mismos aplicaron, con el fin de tener un orden en los grupos ya que son numerosos en horas de la tarde.  **Registro fotográfico No. 6** **Se pide el número de cédula para verificar que estén cumpliendo con el horario al que aplicaron.** **27 de septiembre del 2024**
7.. Presentar un plan semanal de sesiones o rutinas de gimnasio adecuadas para cada edad de los participantes y escuelas de formación, las clases deberán ser aprobado por el supervisor del Contrato.	Se llevó a cabo el desarrollo de las diferentes rutinas basadas en las necesidades de cada persona, en donde se explica paso a paso el proceso de cada ejercicio, las repeticiones y el peso adecuado.  Alcaldía de Ubaté Alcaldía Municipal Villa de San Diego de Ubaté PLANEACION SEMANAL ESCUELAS DEPORTIVAS Y/O PROGRAMAS - SECRETARIA DE RECREACION Y DEPORTES 2024 **Registro fotográfico No. 7** **Rutina mensual para el mes de SEPTIEMBRE.** **10 de septiembre del 2024**
8. Velar por el buen uso de las instalaciones, máquinas y materiales deportivos del gimnasio municipal donde realicen sus prácticas.	Se reiteró el buen uso de las maquinas, explicándole a los usuarios nuevos, la forma correcta de utilizarlas, para que de tal manera las maquinas no se dañen y se pueda continuar con el buen funcionamiento del gimnasio municipal.  **Registro fotográfico No. 8** **manejo de bicicleta y elíptica 30 de septiembre del 2024**

Powered by CamScanner

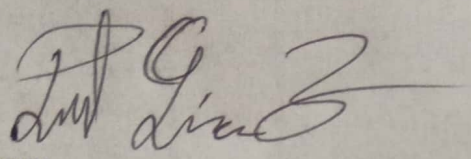
9.. Asumir la responsabilidad del gimnasio municipal asignado y entregado por parte del supervisor del Contrato, el cual tendrá la finalidad de ser destinado única y exclusivamente al uso institucional en el marco del proceso deportivo a impartir, el cual deberá ser entregado de nuevo al supervisor del Contrato contra acta inicialmente suscrita entre las partes la cual, cuenta de los elementos entregados para el fin anterior.	Se solicitó el respectivo mantenimiento al inicio del contrato, en donde se informó las maquinas del gimnasio que se encuentran en mal estado y puede ser causa de lesiones e inconformidades. Maquinas que requieren mantenimiento • 4 caminadoras • Elipticas • 6 bicicletas • Mancuernas • 3 prensas  **Registro fotográfico No. 9** **Maquinas que requieren arreglo** **2024**
10.. Presentar informe mensual de actividades el cual demuestre el avance del proceso deportivo y comunitario del gimnasio, conforme a las metas e indicadores proyectadas a través de la Secretaría de Recreación y Deportes.	Se envió a la carpeta drive compartida al correo por parte del supervisor del contrato los siguientes documentos. • Informe detallado con las obligaciones correspondientes • acta de supervisión con fotografías que soportan las obligaciones • planilla de seguridad social • planilla de asistencia • cuadro de cobertura • planeación mensual  **Registro fotográfico No. 10** **Carpeta Drive del mes de septiembre** **15 de septiembre del 2024**

Powered by CamScanner

11. El contratista se obliga a desarrollar las actividades intuito persona, es decir no podrá nombrar reemplazos, la única persona responsable de las clases es el contratista	Se trabajó de manera intuita con cada uno de los usuarios, con la debida rutina y el objetivo individual de cada uno. Esto se realizó en los horarios y días establecidos por cada uno de ellos 6-7am, 7-8 am, 8-9 am O 6-7pm, 7-8 pm.  **Registro fotográfico No. 11** **Explicación trabajo de pecho con barra.** **26 de septiembre del 2024**
12. Realizar en cada sesión deportiva y formativa actividades relacionadas a cultura ciudadana e historia del municipio, entregando la respectiva evidencia en el informe mensual.	Se les indicó a los usuarios que al terminar su rutina deben dejar nuevamente las cosas organizadas en cada uno de los sitios correspondientes, las personas que traen hidratación deberán llevarlo o botarlo en la caneca que se tiene en el gimnasio.  **Registro fotográfico No. 12** **Se organizan los elementos que cada usuario utiliza en el transcurso de su rutina.** **27 de septiembre del 2024**
13. Cumplir y hacer cumplir las normas bioseguridad y protocolos en situaciones de salud pública que así lo ameriten	Se les realizo un requerimiento al momento de la inscripción, en el cual se les dice que por favor cada usuario debe traer una toalla y alcohol para que al finalizar cada ejercicio desinfecten el material que utilizaron.  **Registro fotográfico No. 13** **Al finalizar alguna rutina las máquinas son desinfectadas con alcohol.** **27 de septiembre del 2024**

Powered by CamScanner

14. Las demás que surjan durante la ejecución del contrato	Se estará siempre con la mayor disposición y mejor voluntad de asumir venideras y posibles responsabilidades contractuales, en aras del bien común de la secretaria de recreación y deporte.



Firma:

NOMBRE: PEDRO HERNAN GOMEZ BENAVIDES
CEDULA: 1076664750
CORREO: pedrogb1996@gmail.com
TELEFONO: 3222121157

Powered by CamScanner

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal Villa de San Diego de Ubaté
NIT 899999281-2

Alcaldía de Ubaté

SECRETARIA DE RECREACIÓN Y DEPORTES UBATÉ
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y/ O PROGRAMAS
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES

Alcaldía Municipal de Ubaté
Carrera 8 # 11-90 Tels. 8551025 / 8551033
www.ubate-cundinamarca.gov.co - alcaldia@ubate-cundinamarca.gov.co
Código Postal Urbano 250430 - Código Postal Rural 250437

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 A 8 AÑOS AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9 A12 AÑOS	0	0													0
13 A 17 AÑOS	7	5	7	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12
18 EN ADELANTE	20	143	15	5	126	17	1	0	0	0	0	0	0	0	163
TOTALES	27	148	22	5	131	17	1	0	0	0	0	0	0	0	175

Powered by CamScanner

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal Villa de San Diego de Ubaté
NIT. 899999281-2

Alcaldía de Ubaté

UBATÉ CUNDINAMARCA
SECRETARIA DE RECREACIÓN Y DEPORTES
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y/O PROGRAMAS

Alcaldía Municipal de Ubaté
Carrera 8 # 11-90 Tels. 8551025 / 8551033
www.ubate-cundinamarca.gov.co - alcaldia@ubate-cundinamarca.gov.co
Código Postal Urbano 250430 - Código Postal Rural 250437

CONTROL DE ASISTENCIA DE CUMPLIMIENTO NIVEL: ABIERTO MES: SEPTIEMBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# ASISTE	# INASIS
1	ROCIO	3214878713	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	15	7
2	LUZ	3202937783	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	1	1	19	3
3	CARLOS	3007612680	XX	0	1	0	1	1	XX	XX	0	1	0	1	1	XX	XX	0	1	0	1	1	XX	XX	0	1	0	1	1	XX	XX	1	1	13	9
4	LAURA	3118624998	XX	0	1	1	1	1	XX	XX	0	1	1	1	1	XX	XX	0	1	1	1	1	XX	XX	0	1	1	1	1	XX	XX	0		14	8
5	CAMILA	3245335116	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	0	1	20	2
6	MARIA HELENA	3105715352	XX	0	1	1	0	1	XX	XX	0	1	1	0	1	XX	XX	0	1	1	0	1	XX	XX	0	1	1	0	1	XX	XX	1	0	16	6
7	YULY	3144022022	XX	1	1	0	1	1	XX	XX	1	1	0	1	1	XX	XX	1	1	0	1	1	XX	XX	1	1	0	1	1	XX	XX	1	0	14	8
8	TERESA	3112187962	XX	1	0	1	1	1	XX	XX	1	0	1	1	1	XX	XX	1	0	1	1	1	XX	XX	1	0	1	1	1	XX	XX	0	1	14	8
9	YULEXY	3114945501	XX	1	1	0	0	0	11	XX	1	1	0	0	0	XX	XX	1	1	0	0	0	XX	XX	1	1	0	0	0	XX	XX	1	0	15	7
10	JHON FREDY	3114508423	XX	1	1	1	1	1	1	XX	1	1	1	1	1	XX	XX	1	1	1	1	1	XX	XX	1	1	1	1	1	XX	XX	0	1	15	7
11	ASTRID	3138837220	XX	1	1	1	0	0	XX	XX	1	1	1	0	0	XX	XX	1	1	1	0	0	XX	XX	1	1	1	0	0	XX	XX	1	1	15	7
12	LEIDY	3103533676	XX	1	0	1	1	1	XX	XX	1	0	1	1	1	XX	XX	1	0	1	1	1	XX	XX	1	0	1	1	1	XX	XX	1	0	19	3
13	JAIBER	3103533676	XX	0	0	1	1	0	XX	XX	0	0	1	1	0	XX	XX	0	0	1	1	0	XX	XX	0	0	1	1	0	XX	XX	0	1	17	4
14	CAROLINA	3222034989	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	1	1	19	3
15	VANESA	3227637104	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	20	2
16	DIANA	3046119794	XX	1	0	1	1	0	XX	XX	1	0	1	1	0	XX	XX	1	0	1	1	0	XX	XX	1	0	1	1	0	XX	XX	0	1	20	2
17	BLANCA CECILIA	3013780997	XX	1	1	1	1	1	XX	XX	1	1	1	1	1	XX	XX	1	1	1	1	1	XX	XX	1	1	1	1	1	XX	XX	1	1	21	3
18	ALBA MARINA	3208541072	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	0	1	20	2
19	CENEN	3118097903	XX	1	1	0	1	1	XX	XX	1	1	0	1	1	XX	XX	1	1	0	1	1	XX	XX	1	1	0	1	1	XX	XX	1	1	18	4
20	MARIA ISABEL	3123723111	XX	1	0	1	0	1	XX	XX	1	0	1	0	1	XX	XX	1	0	1	0	1	XX	XX	1	0	1	0	1	XX	XX	1	1	18	4

INFORMACIÓN PARA HABILIDADES MOTRICES DE BASE Y APOYOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS

NOMBRE DOCENTE	VISTOS BUENOS DOCENTE							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Numero Contacto Docente: 3222121157								
FIRMA DEL COORDINADOR ESCUELAS:	OBSERVACIONES: 1							

Powered by CamScanner

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal Villa de San Diego de Ubaté
NIT. 899999281-2

Alcaldía de Ubaté

UBATÉ CUNDINAMARCA
SECRETARIA DE RECREACIÓN Y DEPORTES
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y/O PROGRAMAS

Alcaldía Municipal de Ubaté
Carrera 8 # 11-90 Tels. 8551025 / 8551033
www.ubate-cundinamarca.gov.co - alcaldia@ubate-cundinamarca.gov.co
Código Postal Urbano 250430 - Código Postal Rural 250437

CONTROL DE ASISTENCIA DE CUMPLIMIENTO NIVEL: ABIERTO MES: SEPTIEMBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# ASISTENCI	# INASISTENC
1	MARIA DEL CA	3102369336	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	15	7
2	GLORIA ESTEL	3138713532	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	1	1	19	3
3	MARTHA CON	3138317190	XX	0	1	0	1	1	XX	XX	0	1	0	1	1	XX	XX	0	1	0	1	1	XX	XX	0	1	0	1	1	XX	XX	1	1	13	9
4	SILVIA	3102299476	XX	0	1	1	1	1	XX	XX	0	1	1	1	1	XX	XX	0	1	1	1	1	XX	XX	0	1	1	1	1	XX	XX	0		14	8
5	LILIANA	3214758517	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	0	1	20	2
6	ANTONIO	3208473978	XX	0	1	1	0	1	XX	XX	0	1	1	0	1	XX	XX	0	1	1	0	1	XX	XX	0	1	1	0	1	XX	XX	1	0	16	6
7	MARIA ANGE	3213690311	XX	1	1	0	1	1	XX	XX	1	1	0	1	1	XX	XX	1	1	0	1	1	XX	XX	1	1	0	1	1	XX	XX	1	0	14	8
8	ANGIE ESTEFA	3224329055	XX	1	0	1	1	1	XX	XX	1	0	1	1	1	XX	XX	1	0	1	1	1	XX	XX	1	0	1	1	1	XX	XX	0	1	14	8
9	LUZ MERY	3133557625	XX	1	1	0	0	0	11	XX	1	1	0	0	0	XX	XX	1	1	0	0	0	XX	XX	1	1	0	0	0	XX	XX	1	0	15	7
10	MIRIAN	3144495497	XX	1	1	1	1	1	1	XX	1	1	1	1	1	XX	XX	1	1	1	1	1	XX	XX	1	1	1	1	1	XX	XX	0	1	15	7
11	PAOLA	3102331740	XX	1	1	1	0	0	XX	XX	1	1	1	0	0	XX	XX	1	1	1	0	0	XX	XX	1	1	1	0	0	XX	XX	1	1	15	7
12	EDWIN	3222816979	XX	1	0	1	1	1	XX	XX	1	0	1	1	1	XX	XX	1	0	1	1	1	XX	XX	1	0	1	1	1	XX	XX	1	0	19	3
13	KAREN	3138556679	XX	0	0	1	1	0	XX	XX	0	0	1	1	0	XX	XX	0	0	1	1	0	XX	XX	0	0	1	1	0	XX	XX	0	1	17	4
14	NELLY ROSIO	3118390599	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	1	1	19	3
15	CLAUDIA MILE	3107747221	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	0	1	0	XX	XX	1	1	20	2
16	YULIZA	3209245339	XX	1	0	1	1	0	XX	XX	1	0	1	1	0	XX	XX	1	0	1	1	0	XX	XX	1	0	1	1	0	XX	XX	0	1	20	2
17	OLGA LUCIA	3052863490	XX	1	1	1	1	1	XX	XX	1	1	1	1	1	XX	XX	1	1	1	1	1	XX	XX	1	1	1	1	1	XX	XX	1	1	21	3
18	CARLOS	3117305495	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	0	1	0	1	0	XX	XX	0	1	20	2
19	CRISTIAN HER	3138941481	XX	1	1	0	1	1	XX	XX	1	1	0	1	1	XX	XX	1	1	0	1	1	XX	XX	1	1	0	1	1	XX	XX	1	1	18	4
20	NIDIA CONST	3128515667	XX	1	0	1	0	1	XX	XX	1	0	1	0	1	XX	XX	1	0	1	0	1	XX	XX	1	0	1	0	1	XX	XX	1	1	18	4

INFORMACIÓN PARA HABILIDADES MOTRICES DE BASE Y APOYOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS

NOMBRE DOCENTE	VISTOS BUENOS DOCENTE							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Numero Contacto Docente: 3222121157								
FIRMA DEL COORDINADOR ESCUELAS:	OBSERVACIONES:							

Powered by CamScanner

Alcaldía de Ubaté

PLANEACION SEMANAL ESCUELAS DEPORTIVAS Y/O PROGRAMAS - SECRETARIA DE RECREACION Y DEPORTES 2024

FECHA CORRESPONDIENTE A LA PLANEACION	02 DE SEPTIEMBRE A 01 DE OCTUBRE DE 2024		
INSTRUCTOR:	PEDRO HERNAN GOMEZ BENAVIDES		
DEPORTE - PROGRAMA	GIMNASIO	MESOCICLO:	MESOCICLO DESARROLLADOR, MES DE SEPTIEMBRE
ESCUELA URBANA - RURAL	URBANA	MICROCICLO:	MICROCICLO DE CUATRO SEMANAS
OBJETIVO:	ACONDICIONAMIENTO Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS		
ESCENARIO DEPORTIVO	GIMNASIO MUNICIPAL DE UBATE		
IMPLEMENTOS DEPORTIVOS - PEDAGÓGICOS	MATERIAL DEPORTIVO BASADO EN MUSCULACION		

JORNADA	CONCEPTO	SEMANA 1 - 2 - 3 - 4						OBSERVACIONES SEMANA ANTERIOR
		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	
MAÑANA Y TARDE	PARTE INICIAL	RM Y RIR	TABATA Y AMRA	RM Y RIR	ABDOMEN	AUMENTO DE PESOS		
MAÑANA Y TARDE	PARTE CENTRAL	TABATA Y AMRA	ABDOMEN	AUMENTO DE PESOS	TABATA Y AMRA	ABDOMEN		
MAÑANA Y TARDE	PARTE CENTRAL	AUMENTO DE PESOS	CARDIO	ABDOMEN	AUMENTO DE PESOS	TABATA Y AMRA		
MAÑANA Y TARDE	PARTE FINAL	ABDOMEN	AUMENTO DE PESOS	TABATA Y AMRA	RM Y RIR	CARDIO		

Firma Metodologa Mabi Caicedo

Powered by CamScanner