Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá | Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL
(ANEXO PARA INFORME)

Mes:	OCTUBRE - NOVIEMBRE	Nombre Formador o Contratista:	MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ CHOLO	**Disciplina deportiva o cultural; o subproyecto actividad física** (Si no aplica colocar N.A.):	**N.A.**

SEMANA	DÍA:		DÍA:		DÍA:		DÍA:	24/10/2024	DÍA:	25/10/2024	DÍA:	
	Actividad		Actividad		Actividad		Actividad	YOGA	Actividad	AEROBICOS	Actividad	
SEMANA _1_												
	DÍA:	28/10/2024	DÍA:	29/10/2024	DÍA:	30/10/2024	DÍA:	31/10/2024	DÍA:	01/11/2024	DÍA:	02/11/2024
	Actividad	AEROBICOS	Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad	YOGA	Actividad	AEROBICOS	Actividad	MARATON AERÓBICA
SEMANA _2_												
	DÍA:	04/11/2024	DÍA:	05/11/2024	DÍA:	06/11/2024	DÍA:	07/11/2024	DÍA:	08/11/2024	DÍA:	
	Actividad		Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad	APOYO UNIMINUTO	Actividad	AEROBICOS	Actividad	
SEMANA _3_	FESTIVO											
	DÍA:	11/11/2024	DÍA:	12/11/2024	DÍA:	13/11/2024	DÍA:	14/11/2024	DÍA:	15/11/2024	DÍA:	17/11/2024
	Actividad		Actividad	YOGA	Actividad	AEROBICOS	Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad	CICLO VIA
SEMANA _4_	FESTIVO											
	DÍA:	18/11/2024	DÍA:	19/11/2024	DÍA:	20/11/2024	DÍA:	21/11/2024	DÍA:	22/11/2024	DÍA:	
	Actividad	YOGA	Actividad	SPINNING	Actividad	AEROBICOS	Actividad	YOGA	Actividad	AEROBICOS	Actividad	
SEMANA _5_												

*Los días aquí relacionados deben coincidir con la planilla de asistencia de las clases para el caso de los formadores y con los informes para el caso de los demás contrati *Registro para mantener en archivo digital

Yoga San Carlos

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá | Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ACTIVIDAD FÍSICA		DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	YOGA SAN CARLOS	
MES: OCTUBRE - NOVIEMBRE	HORARIO	6:30 - 7:30 AM	CATEGORIA (Si No Aplica colocar N.A.)	N.A.	CICLO VITAL
FORMADOR: MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ CHOLO			ESCENARIO:	HANGAR O CARPA	COMUNA/BARRIO: SAN CARLOS

Registro de asistencia

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	GLADYS JUNCA																																								
2	MARTHA ACOSTA								Martha Acosta																																
3	AURA CHAPARRO								Aura Chaparro																																
4	OFELIA OLMOS																																								
5	ANA RODRIGUEZ																																								
6	GRACIELA BERNAL																																								
7	CARMEN CANASTEROS																																								
8	DORA CONTRERAS								Dora Contreras																																
9	ANA ELVIA GUACANEME								Ana Elvia Guacanem.																																
10	ROCIO OJEDA																																								
11	GLORIA AREVALO																																								
12	LUZ BUITRAGO								[illegible]																																
13	MARIA CARLINA GIL																																								
14	LUZ DARY AREVALO								Luz Dary A																																
15	CECILIA CLAVIJO																																								
16	MARIBEL DIAZ																																								
17	CARMEN VARGAS																																								

Nhora Garzon [illegible]

Escaneado con CamScanner

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

18	ELSA ALARCON	Elsa Alarcón
19	AIDE BUSTOS	
20	MARIA BUITRAGO	
21	MARIA ROJAS DIAS	
22	ANGELICA JHOANA RINCON	
23	TANIA CARVAJAL	TatiaC.
24	ELENA VERGARA	
25	ELENA SOLANO	
26	MARTHA SANCHEZ	
27	ALVARO ALFONSO	
28	FLOR LOPEZ	
29	AURORA CARDENAS C	
30	PATRICIA GARZON	
31	MYRIAM CUERVO	Myriam Cuervo
32	ANGIE BUITRAGO	
33	NATHALY CHOQUE	
34	DORA RAMIREZ	
35	MARCELA RODRIGUEZ	
36	NORHA GARCIA R	
37	MARTHA VENEGAS	

Escaneado con CamScanner

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

38	ANA BRICEÑO	
39	BLANCA RAMOS	Blanca Ramos
40	ELIZABETH LOPEZ	
41	PATRICIA LOPEZ	
42	SONIA P VEGA	Sonia V
43	ROYMAN PCHECO	
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		

Convenciones diligenciamiento de asistencia						
	Día no trabajado	-	Falla			
	Asistencia	A	Retirado	R	Permiso	P

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se adjuntará en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para ello en el SGI de la entidad.

FIRMA FORMADOR: _____ Vobo. SUPERVISOR: _____

Escaneado con CamScanner

Yoga Cultivarte.

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá | Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO: ACTIVIDAD FISICA — DISCIPLINA O SUBPROYECTO: YOGA CULTIVARTE

MES: OCTUBRE NOVIEMBRE — HORARIO: 6:00 - 7:00 PM / 6:30 - 7:30 AM — CATEGORIA (SI No Aplica colocar N.A.): N.A. — CICLO VITAL: ALGA PA B

FORMADOR: MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ CHOLO — ESCENARIO: CULTIVARTE — COMUNA/BARRIO:

Registro de asistencia

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	PAULA N VEGA L								Paula Vega.																																
2	OLGA SEGURA																																								
3	DAYRA SOLANO																																								
4	VALBINA BUITRAGO								Valbina Bu																																
5	MA EUGENIA RODRIGUEZ																																								
6	DERLY CASTALLANOS																																								
7	VICTORIA MARTINEZ																																								
8	LADY HERNANDEZ								Lady Hernandez																																
9	MONICA LUQUE								monica luque																																
10	ALBA INES ALFONSO								AlbaA																																
11	CONSUELO SANDOBAL																																								
12	VICTORIA MARTINEZ																																								
13	MARIA FANDIÑO								Maria Fandiño																																
14	ANDREA SANCHEZ																																								
15	CLEMA CAMARGO								[illegible]																																
16	LEONARDO GALVIS																																								
17	MIREYA BERNAL																																								

Escaneado con CamScanner

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO: ACTIVIDAD FISICA

MES: OCTUBRE-NOVIEMBRE — HORARIO: 6:00 - 7:00 PM / 6:30 - 7:30 AM

FORMADOR: MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ

DISCIPLINA O SUBPROYECTO: YOGA CULTIVARTE

CATEGORIA (Si No Aplica colocar N.A.): N.A. — CICLO VITAL:

ESCENARIO: CULTIVARTE — COMUNA/BARRIO:

Registro de asistencia

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	MARIA ELVIRA LEON								Ma EL LP																								
2	MARTHA TORRES																																
3	MARIA CRISTINA VARGAS								Maria Cristina Vargas																								
4	OLGA GUALTERO																																
5	AIDA GOMES																																
6	MYRIAM CUERVO								[signature]																								
7	LEANDRO GARZON																																
8	ANGELA CASTILLO VELANDIA																																
9	ROCIO GOMEZ																																
10	PATRICIA LOPEZ																																
11	ALBA INES ALFONSO								Alba I Alfonso																								
12	YAMILE VERANO																																
13	ROSA SALAMANCA								Rosa salamanca																								
14	GRACIELA FALDIÑO																																
15	GLADYS VILLAMARIN																																
16	LUZ MYRIAM CUERVO								Luz Cuervo																								
17	MARTHA FORERO																																

Escaneado con CamScanner

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá | Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

18	SANDRA PATRICIA GOMES	
19	Valima Buitrago	valima B
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		

Convenciones diligenciamiento de asistencia	Día no trabajado	-	Falla		
	Asistencia	A	Retirado	R	Permiso P

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad.

FIRMA FORMADOR: ____________ Vobo. SUPERVISOR: ____________

Escaneado con CamScanner

Yoga Santa Isabel

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO: ACTIVIDAD FISICA

META: OCTUBRE-NOVIEMBRE — HORARIO: 8:10 - 9:10 AM — DISCIPLINA O SUBPROYECTO: YOGA SANTA ISABEL

RESPONSABLE: MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ CHOLO — CATEGORIA (Si No Aplica colocar N.A.): N.A. — CICLO VITAL:

ESCENARIO: SALÓN COMUNAL — COMUNA/BARRIO: SANTA ISABEL EL RODEO

Registro de asistencia

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	AMELIA AREVALO																																
2	OFELIA OLMOS								Ofelia Olmos																								
3	MARIBEL DIAS																																
4	ELENA SOLANO								Elena S.																								
5	MARTHA SANCHEZ								- Martha Sanchez																								
6	AIDE BUSTOS																																
7	LUZ DARY AREVALO								Luz Dary A.																								
8	BLANCA CECILIA CLAVIJO																																
9	CARMENZA CORREA																																
10	MARTHA ACOSTA								Martha																								
11	MARCELA TORRES																																
12	GLADYS ZABALETA																																
13	LUCIA TERESA CHAUTA																																
14	AMANDA ROJAS																																
15	MARIA ELISA AVILA																																
16	SANDRA MENDOZA																301-2338420																
17	PIEDAD ROA																																

Olga Segura

San

PM-FT-0402-02 Vers. 03

Escaneado con CamScanner

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá | Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

No.	Nombre	Firma
18	EDILMA RODRIGUEZ	
19	JAHANA RINCON	
20	ANGELA INFANTE	
21	JHOANA MORA	
22	GLORIA VENEGAS	
23	ISABEL SUAREZ	
24	ELSA ALARCON	
25	PATRICIA LOPEZ	
26	MARTHA FETECUA	
27	GLORIA I QUINTANA	Gloria I Quintana
28	Luz Marina Contreras	[illegible]
29	Mercedes Suárez	Mercedes
30	Sandra Novoa	[illegible]
31	Mireya Bernal	[illegible]
32	Velvina Buitrago	Velvina B
33	Luz Myriam Cacua	[illegible]
34	Paula N Vega	Paula Vega
35	Mónica Luque	Mónica Luque
36	Ludy Hernández	Ludy H.

Convenciones diligenciamiento de asistencia: Día no trabajado | - Falla | Asistencia | A Retirado | R Permiso | P

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad

FIRMA FORMADOR: ______________ Vobo. SUPERVISOR: ______________

Escaneado con CamScanner

Aerobicos

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA	DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	AEROBICOS
MES:	NOMBRE:	CATEGORIA (Y No Aplica colocar N.A.):	N.A.
ALCANCE:	HORARIO:	CICLO VITAL:	
	FACILITADOR:	COMUNA/BARRIO:	

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	Registro de asistencia L M M J V S D	OBSERVACIONES	L M M J V S D	OBSERVACIONES	L M M J V S D	OBSERVACIONES	L M M J V S D	OBSERVACIONES	L M M J V S D	OBSERVACIONES
1	NUBIA FAJARDO										
2	DORA DIAZ		Dora Diaz								
3	FANY NOVA		Fany Nova								
4	MARTHA SUSA										
5	MARIA ALICIA R										
6	PIEDAD ROA										
7	YENNY ACOSTA		Yenny								
8	LUZ BUITRAGO										
9	GLORIA ALFARO										
10	MILENA TORRES										
11	OLGA VALDES		olga valdes								
12	ANGELICA REYES										
13	ANGIE AVILA										
14	ANA ISABEL ESQUINAS		Ana Isabel Esquinas								
15	BETY CANTO										
16	CAMILO CABALLERO										
17	FRANCY GARNICA										

Gloria Vanegas
Nubia Alayon
Claudia Martinez Ricaurte

Margi Hernandez Uribe

PM-FT-0402-02 Vers. 03

Escaneado con CamScanner

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá — Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

No.	Nombre	Asistencia
18	DIANA MORA	
19	CARMEN LIGIA VARGAS	[firma]
20	ADRIANA SIERRA	
21	SONIA PRIETO	Sonia Prieto
22	EDILMA RODRIGUEZ	[firma]
23	NUBIA PRIETO	Nubia Prieto
24	CARMEN CONTRERAS	
25	ANA RODRIGUEZ	Silvia Estrada
26	SILVIA ESTRADA	
27	CLAUDIA CORONADO	
28	MARCELA INFANTE	
29	IVON SOTELO	
30	ROSA H GOMEZ	
31	MERCEDES SUAREZ	Mercedes
32	DANIELA DIAS	
33	MARIA BUSTOS	
34	DORA CONTRERAS	Dora Contreras
35	AURORA CARDENAS	Aurora [firma]
36	CAROLINA SALAMANCA	

Convenciones diligenciamiento de asistencia	Día no trabajado	-	Falla		
	Asistencia	A	Retirado	R	Permiso P

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad.

FIRMA FORMADOR: ____________ Vobo. SUPERVISOR: ____________

Angela H. C.
Alicia Lobo
Maria Carmen [firma]

M-FT-0402-02 Vers. 03

Escaneado con CamScanner

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ACTIVIDAD FISICA		DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	AEROBICOS	
MES:	OCTUBRE (DEL 30 AL 30/10)	HORARIO:	9:10 - 9:50 AM	CATEGORIA (Si No Aplica colocar N.A.)	N.A.	CICLO VITAL	
FACILITADOR:	MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ CHOLO			ESCENARIO:	HANGAR O CARPA	COMUNA/BARRIO:	SAN CARLOS

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	Registro de asistencia																													
		L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	ANA BEATRIZ GOMEZ																														
2	JOHANA RINCON																														
3	ALBA CECILIA LOPEZ								Alba Lopez																						
4	CAROLINA MENDEZ																														
5	ANA BRICEÑO																														
6	LIZ SALAMANCA																														
7	ANGELA INFANTE					V																									
8	CONSUELO MORENO								Consuelo Moreno																						
9	MARIA BUSTOS																														
10	CARMENZA CUERVO																														
11	ELIZABETH CORTES																														
12	ULIA MOLANO								Juliana Molano																						
13	DIANA VENEGAS																														
14	SANDRA CASTILLO																														
15	SANDRA P ALVARES																														
16	CAROL MUÑOS																														
17	MARLEN COLMENARES																														

Escaneado con CamScanner

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

18	ANA BEATRIZ GOMEZ	
19	JHOBANA MORA	JHM
20	OMAIRA CAMELO	
21	DORA RAMIREZ	
22	OPATRICIA LOPEZ	
23	GLORIA VARGAS	
24	NHORA MARLEN GARZON	
25	NATHALY CHOQUE	
26	GLORIA FORERO	
27	ALCIRA GONZALEZ	
28	SANDRA ALVAREZ	
29	CONSUELO MORENO	
30	ANGELA INFANTE	
31	VIVIANA MANRRIQUE	
32	ULIANA MENDEZ	
33	MILENA TORRES	
34	CARMEN CANASTEROS	
35		
36		

Convenciones diligenciamiento de asistencia						
	Día no trabajado	-	Falla			
	Asistencia	A	Retirado	R	Permiso	P

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para ello en el SGI de la entidad

FIRMA FORMADOR: _____ Vobo. SUPERVISOR: _____

Escaneado con CamScanner

Spinning

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	ACTIVIDAD FÍSICA		DISCIPLINA O SUBPROYECTO:		SPINNING
META:	HORARIO	6:30 - 7:30 AM/9:30 - 7:30 PM	CATEGORIA (V No Aplica colocar N.A.)	N.A	CICLO VITAL:
COORDINADOR:	MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ / HILDA		ESCENARIO:	GIMNASIO	COMUNA/BARRIO: SAN CARLOS

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	Registro de asistencia																													
		L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	HILDA MARTINEZ								Hilda Martinez.																							
2	GABRIELA GARZON																															
3	KAREN GONZALES								Karen Gonzales																							
4	LAURA JAZMIN RODRIGUEZ																															
5	JUAN SEBASTIAN ORTIZ																															
6	TANIA ARDILA								Tatiana Ard.																							
7	TATIANA ROCHA								Tatiana Rocha																							
8	SANDRA RIVERA																															
9	OMAIRA CAMELO																															
10	ANGELA MARIA COLORADO								Angela C.																							
11	DIANA MALAGON LOPEZ																															
12	MARIANA CASALLAS								MarianaCasallas																							
13	MAGDA MONTAÑO MURCIA																															
14	PAOLA MONTAÑO MURCIA																															
15	CARMEN LIGIA VARGAS																															
16	PATRICIA LOPEZ								Patricialopez																							
17	ANGELICA M SANTA MARIA																															

* Manla Castillo F.
Dayssy J Torres.
Angela Alape

CLAUDIA PINILLA
Marcela Torres

Nini Yohanna Rios Nuñez.
Paola Acosta

PM-FT-0402-02 Vers. 03

Escaneado con CamScanner

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

18	FERNANDA MARTINES	Fernanda M.
19	SOL MARIA	
20	VALENTINA AVILA	
21	JOHANNA ROJAS	Johanna Rojas.
22	AURA MARIA VILLAN	
23	DIANA CAICEDO	
24	VIRGINIA MALAGON	
25	DIANA LIEVANO	Diana Lievano
26	SANDRA SUAREZ	
27	FERNANDA MARTINEZ	Fernanda M
28	NAYIVE ARDILA	
29	XIMENA TORRES	
30	VALENTINA AVILA	
31	ELIZABETH LOPEZ	Elizabeth Lopez
32	LUZ MIRYAM RIOS	
33	ROYMA PACHECO	
34	LINA PACHON	Lina Pachon
35	YULI GUTIERREZ	
36	CRISTINA PEDRAZA	

Convenciones diligenciamiento de asistencia					
	Día no trabajado	-	Falla		
	Asistencia	A	Retirado	R	Permiso P

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad.

FIRMA FORMADOR: _____ Vobo. SUPERVISOR: _____

PMDRT-0403-02 Vers. 03

Fabiola Duarte.
Margi Hdz Uribe

Paola Acosta Fung
Angelica Pinilla

Escaneado con CamScanner

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO	ACTIVIDAD FÍSICA	DISCIPLINA O SUBPROYECTO:	SPINNING		
MES	OCTUBRE NOVIEMBRE	HORARIO	6:30 - 7:30 AM/6:30 - 7:30 PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	N.A.	CICLO VITAL	
FORMADOR	MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ CHOLO	ESCENARIO	GIMNASIO	COMUNA/BARRIO	SAN CARLOS

Registro de asistencia

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	OSCAR SASTRE																																								
2	ANDREA BUITRAGO								Andrea Buitr																																
3	NUBIA FAJARDO																																								
4	MIREYA RODRIGUEZ																																								
5	ANGELA INFANTE																																								
6	MARCELA INFANTE																																								
7	LIDA AMAYA								Lida Amaya																																
8	ANA GOMES																																								
9	JOHANA RINCON																																								
10	CLAUDIA CORONADO																																								
11	ANGELA BUITRAGO																																								
12	ANGELICA REYES																																								
13	DIANA CONSUELO MORA								DCM																																
14	FRANCY GARNICA																																								
15	ADRIANA SIERRA								adriana Sar.																																
16	TATIANA MANRIQUE																																								
17	SERGIO IVAN NIETO																																								

Auro Useche

Escaneado con CamScanner

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

18	YURY DUARTE	
19	ANDREZ FELIPE FORERO	
20	CAROLONA PINZON	
21	KAREN LORENA FAJARDO	
22	ALEJANDRA GARCIA	
23	JUAN ORTIZ	
24	HECTOR HERNANDEZ	
25	SAHILY CAMACHO	
26	MARCELA PACHON	
27	RUTH MARTINES	
28	ANGELICA GUAYASAN	
29	MARCELA GUAYASAN	
30	IVONNE RUGE	
31	RUT HIGUERA	
32	PAULA RODRIGUEZ	
33	DANIEL ROJAS	
34	CAROLINA FORERO	
35	YAMEL ARIAS CIFUENTES	
36	ERIKA SIERRA	

Convenciones diligenciamiento de asistencia						
	Día no trabajado	-	Falla			
	Asistencia	A	Retirado	R	Permiso	P

* La asistencia debe tener un soporte fotográfico donde el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para ello en el SGC de la entidad.

FIRMA FORMADOR: _____ Vobo. SUPERVISOR: _____

PM-FT-0402-02 Vers. 03

Escaneado con CamScanner

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá | Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ESTADÍSTICAS Y RESULTADOS MENSUALES DE ACTIVIDADES CULTURALES, DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

Nombre del profesor/formador/ instructor:	MARTHA CONSUELO RODRIGUEZ CHOLO	Mes:	CTUBRE - NOVIEMBI	Señale con una X según corresponda:	Cultura:_____ Deportes_____ Actividad Física:___X____

			TOTAL		1ra. INFANCIA (0 a 5 años)		INFANCIA (6 a 11 años)		ADOLESCENCIA (12 a 17 años)			JUVENTUD (18 a 28 años)			ADULTO (29 a 59 años)			ADULTO MAYOR (60 en adelante)			TOTAL		PARTICIPACIÓN EN EVENTO CULTURAL/DEPORTIVO /ACTIVIDAD FÍSICA	RESULTADOS (solo aplica para deportes)								
																									Deptal.			Nacional			Internal.		
DISCIPLINA / o ACTIVIDAD	TIPO DE POBLACIÓN	LUGAR DONDE SE DESARROLLO	Comuna	Corregimiento	Fem.	Masc	Fem	Masc	Fem	Masc	LGBTIQ+	Fem	Masc	LGBTIQ+	Fem	Masc	LGBTIQ+	Fem	Masc	LGBTIQ+	Centralizado	Desconcentración	NOMBRE EVENTO - LUGAR	Oro	Plata	Bronce	Oro	Plata	Bronce	Oro	Plata	Bronce
YOGA	Convencional	Unidad deportiva San Carlos	3	0											42	1					43	0										
YOGA	Convencional	Algarra III	4	0											62	2					0	64										
YOGA	Convencional	Santa Isabel El Rodeo	3	0											30						0	30										
AEROBICOS	Convencional	Unidad deportiva San Carlos	3	0											71	2					73	0										
SPINNING	Convencional	Unidad deportiva San Carlos	3	0											55	9					64	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
	Seleccione	Seleccione	0	0																	0	0										
					0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	260	14	0	0	0	0	180	94										

TOTAL COBERTURA	274

REPORTE DE NOVEDADES

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MUNICIPAL	NUEVOS INSCRITOS EN EL MES	BENEFICIARIOS RETIRADOS EN ESTE MES	MOTIVO DE RETIRO

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACIÓN SEMANAL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS IEM Y JAC

PROYECTO: Actividad física adulto	**PROGRAMA: ZIPACTIVATE**		**DISCIPLINA O SUBPROYECTO: Personas que acceden a actividad física y recreación.**
FECHA- SEMANA: 2 Al 6 de Diciembre	**DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO**		**MES: Diciembre**

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la condición física y emocional de los practicante**s**

OBJETIVO ESPECIFICO: Aumentar la fuerza en brazos

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	VOLUMEN
1	San Carlos	Lunes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Posturas para aumentar el balance corporal.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Trabajo de fondo o llano con cadencias moderadas y regulares, ultimos de minutos de la clase 3 intervalos de 30 segundos, con 1 minuto de recuperacion, por cada intervalo. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Musica, mat y parlante	MÉTODO: comando directo, trabajo por grupos y asignación de tareas.	INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
2	San Carlos	Lunes 7:30 - 8:30 AM	AEROBICOS	Mejorar la memoria.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, realizo tres bloques simetricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Musica, microfono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
3	Los Nogales	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Aumentar la fuerza en tren superior por medio de asanas que involucren brazos.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Por medio de varias secuencias se organiza el saludo al sol y posturas para aumentar nuestra capacidad de equilibrio**.** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Musica, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
4	Los Nogales	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Aumentar fuerza y mejorar balance corporal.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Saltos a traves de la tres posiciones y pedaleo redondo**.** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Musica, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
5	San Carlos	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Trabajo de resistencia	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Saltos a traves de la tres posiciones y pedaleo redondo**.** **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

6	San Carlos	Miercoles 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo de ascenso simulando tres premios de montaña.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, realizo tres bloques simétricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante	ESTILO DE ENSEÑANZA: Enseñanza guiada y reciproca.	INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
7	San Carlos	Miercoles 7:30 - 8:30 AM	AEROBICOS	Dos coreografias asimetricas, una simetrica para hacer entrelaces (1,4 - 3,2) simetrico y (4,3,2,1)	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** A traves del trabajo con bloques nos vamos a enfocar en la postura de la paloma y la vela. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Musica, microfono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
8	Santa Isabel el Rodeo	Jueves 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Trabajo con bloques para mejorar la fuerza abdominal.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Trabajo de fondo o llano con cadencias moderadas y regulares, ultimos de minutos de la clase 3 intervalos de 30 segundos, con 1 minuto de recuperacion, por cada intervalo. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Musica, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
9	San Carlos	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo llano zona aerobica	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, realizo tres bloques simétricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
10	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AEROBICOS	Realizo una coreografia sencilla para nivel uno con pasos básicos.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, realizo tres bloques simétricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, microfono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

OBSERVACIONES:

FIRMA DEL FORMADOR: | **REVISADO O REVISADO POR COORDINADOR O PROMOTOR:**

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACIÓN SEMANAL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS IEM Y JAC

PROYECTO: Actividad física adulto | **PROGRAMA: ZIPACTIVATE** | | **recreación.**

FECHA- SEMANA: 9 al 13 de Diciembre			DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO				MES: Diciembre	
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la condición física y emocional de los				**OBJETIVO ESPECIFICO:** Mejorar fuerza en piernas				
N°SESION	PUNTO	**DIA Y HORA**	**MODALIDAD**	**OBJETIVO DE LA SESIÓN**	**ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL**	**RECURSOS**	**ESTRATEGIA METODOLÓGICA**	**VOLUMEN**
11	San Carlos	Lunes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Perfeccionamiento en movimientos del saludo a la luna.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Por medio de varias secuencias se organiza las posturas de fuerza. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante	MÉTODO: comando directo, trabajo por grupos y asignación de tareas. ESTILO DE ENSEÑANZA: Enseñanza guiada y reciproca.	INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
12	San Carlos	Lunes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Dos bloques simetricos y uno asimetrico.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Llevar la frecuencia cardiaca al maximo y su recuperación que sea pronta. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, microfono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
13	Los Nogales	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Trabajo de flexibilidad con ayuda de un cinturon.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Llevar la frecuencia cardiaca al maximo y su recuperación que sea pronta. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
14	Los Nogales	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Trabajo para estimular las glandulas intercraneales (hipofisis, pineal y pituitaria)	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Se realizan tres bloques simetricos en nivel uno y nivel dos cambios de frente y entrelaces. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
15	San Carlos	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Intervalos de fuerza y velocidad	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Posturas o asanas basadas en torser la espina dorsal hasta su limite razonable. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
16	San Carlos	Miercoles 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo de fondo con cadencias elevadas a mas de 100 rpm.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Trabajo de ascenso o montaña cadencias con cargas más elevadas y más lentas. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

17	San Carlos	Miercoles 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Entrelaces sencillos en los tres niveles.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
18	Santa Isabel el Rodeo	Jueves 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Mejorar las secuencias de asanas en el saludo al sol y la luna.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
19	San Carlos	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Dia de carrera, simulando todos los terrenos en diferentes cadencias.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
20	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Entrelaces sencillos en los tres niveles.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
OBSERVACIONES:								
FIRMA DEL FORMADOR:					**REVISADO O REVISADO POR COORDINADOR O PROMOTOR:**			

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACIÓN SEMANAL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS IEM Y JAC

PROYECTO: Actividad física adulto	**PROGRAMA: ZIPACTIVATE**		**recreación.**
FECHA- SEMANA: 16 al 23 de Diciembre	**DOCENTE: MARTHA CONSUELO RODRÍGUEZ CHOLO**		**MES: Diciembre**
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la condición física y emocional de los	**OBJETIVO ESPECIFICO:** Mejorar fuerza en piernas		

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESIÓN	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	VOLUMEN

21	San Carlos	Lunes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Trabajo de equilibrio.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** A través del trabajo con bloques nos vamos a enfocar en la postura de la paloma y la vela. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
22	San Carlos	Lunes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Cambios de frente.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, con dos niveles: nivel 1 método de sumatoria y nivel 2 realizo tres bloques asimétricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
23	Los Nogales	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Mejorar la flexibilidad de cadera y femur, a traves de posturas como la pinza.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** A través del trabajo con bloques nos vamos a enfocar en la postura de la paloma y la vela. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
24	Los Nogales	Martes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Perfeccionamiento en movimientos del saludo al sol.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Por medio de varias secuencias se organiza las posturas de fuerza. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
25	San Carlos	Martes 6:30 - 7:30 PM	SPINNING	Trabajo de relevos.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Simulando una competencia de ciclismo, se pasa por diferentes cadencias y terrenos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
26	San Carlos	Miercoles 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo de montaña.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Simulando una competencia de ciclismo, se pasa por diferentes cadencias y terrenos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
27	San Carlos	Miercoles 7:30 - 8:30 AM	AEROBICOS	Trabajo de memoria y concentración	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante	MÉTODO: comando directo, trabajo por grupos y asignación de tareas. ESTILO DE ENSEÑANZA: Enseñanza guiada y reciproca.	INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos

28	Santa Isabel el Rodeo	Jueves 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Trabajo de posturas de inmersión.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Por medio de varias secuencias se organiza las posturas de torción y primeras posturas de inmersión. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
29	San Carlos	Viernes 6:30 - 7:30 AM	SPINNING	Trabajo funcional.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Simulando una competencia de ciclismo, se pasa por diferentes cadencias y terrenos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, bicicletas y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
30	San Carlos	Viernes 7:30 - 8:30 AM	AEROBICOS	Trabajo de cambio de frentes.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
31	San Carlos	Lunes 6:30 - 7:30 AM	YOGA	Trabajo de asanas con flexion lateral.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** A través del trabajo con bloques nos vamos a enfocar en la postura de la paloma y la vela. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
32	San Carlos	Lunes 7:30 - 8:30 AM	AERÓBICOS	Mejorar memoria, coordinación, haciendo tres bloque asimetricos en el nivel tres.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** Ejercicios de coordinación y rotación por cuatro frentes, con dos niveles: nivel 1 método de sumatoria y nivel 2 realizo tres bloques asimétricos. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, micrófono y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
33	Los Nogales	Lunes 6:00 - 7:00 PM	YOGA	Trabajo de posturas de torsión.	**INICIAL**: Saludo inicial, calentamiento y movimiento articular. **CENTRAL:** A través del trabajo con bloques nos vamos a enfocar en la postura de la paloma y la vela. **FINAL:** Vuelta a la calma y estiramiento. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**	Música, mat y parlante		INICIAL: 10 minutos CENTRAL: 40 minutos FINAL: 10 minutos
OBSERVACIONES:								
FIRMA DEL FORMADOR:					**REVISADO O REVISADO POR COORDINADOR O PROMOTOR:**			