OBJETIVO	OBJETO DE SU CONTRATO
LUGAR	FACATATIVÁ
FECHA	Evidencias periodo del 12 al 30 de Marzo 2025



OBLIGACION	01	**FECHA**	25/003/2025



OBLIGACION	02	**FECHA**	28 /03/2025



OBLIGACION	03	**FECHA**	18/03/2025



OBLIGACION	04	**FECHA**	26/09/2025



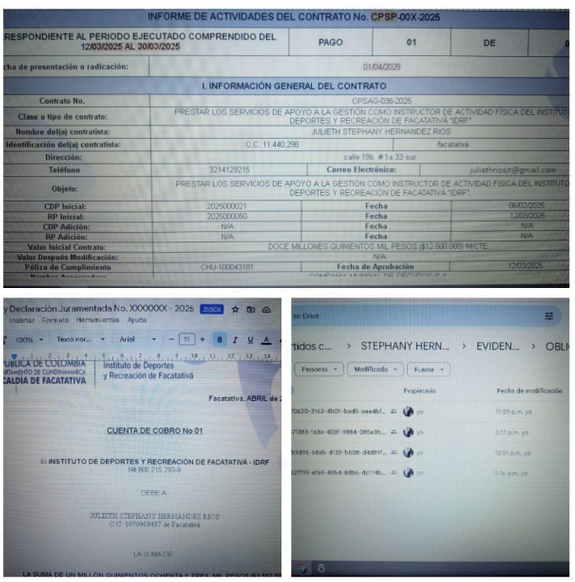
OBLIGACION	05	**FECHA**	17/03/2025



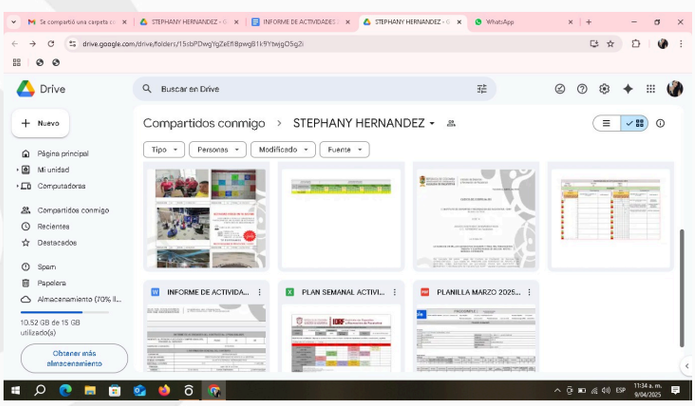
OBLIGACIÓN	07	**FECHA**	10/03/2025



OBLIGACION	08	**FECHA**	27/03/2025



OBLIGACION	10	**FECHA**	26/03/2025

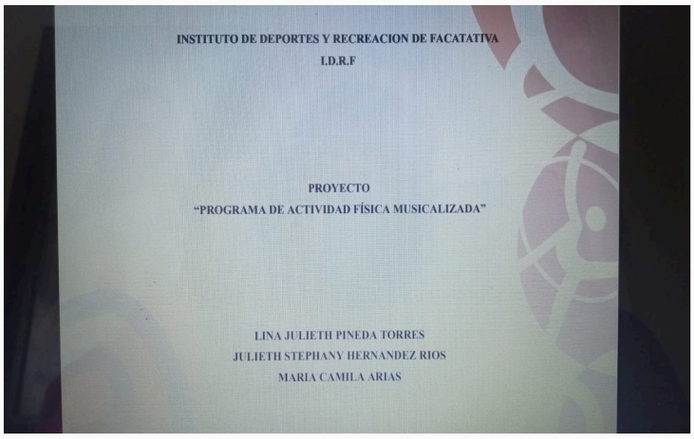


OBLIGACION	11	**FECHA**	26/03/2025



OBLIGACION	12	**FECHA**	26/03/2025

OBJETIVO	Prestar los servicios de apoyo al gestión como instructor de actividad física del IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá
LUGAR	FACATATIVÁ
FECHA	Evidencias periodo del 01 al 30 de abril 2025





OBLIGACION	01	**FECHA**	08/04/2025	**OBLIGACION**	02	**FECHA**	11/04/2025





OBLIGACION	03	**FECHA**	09/04/2025	**OBLIGACION**	04	**FECHA**	11/04/2025

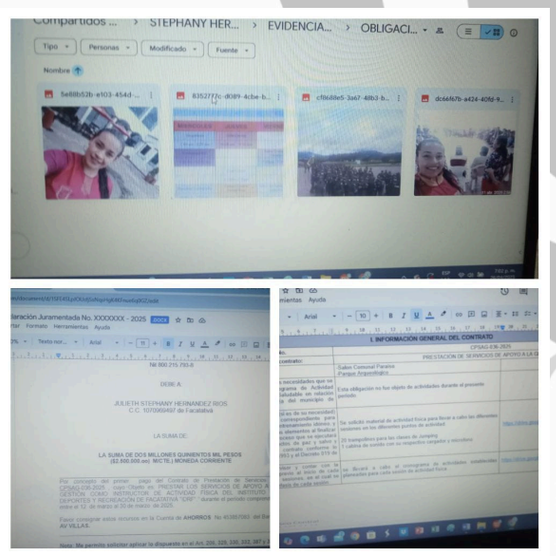




OBLIGACION	05	**FECHA**	25/04/2025	**OBLIGACIÓN**	07	**FECHA**	10/43/2025



OBLIGACION	08	FECHA	23/04/2025



OBLIGACION	10	FECHA	26/04/2025

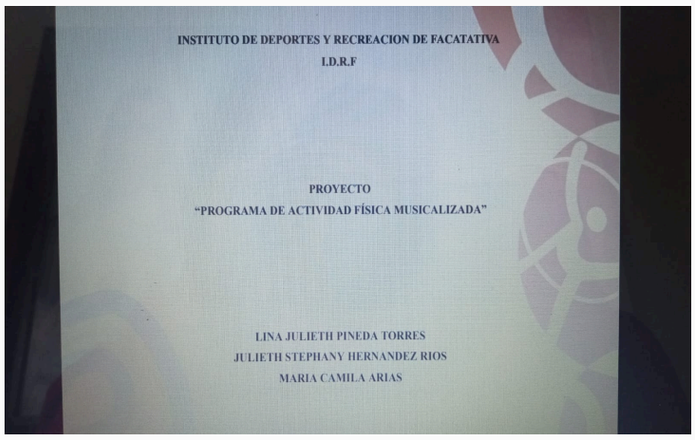


OBLIGACION	11	FECHA	26/04/2025



OBLIGACION	12	FECHA	21/04/2025

OBJETIVO	Prestar los servicios de apoyo al gestión como instructor de actividad física del IDRF
LUGAR	FACATATIVÁ
FECHA	Evidencias periodo del 01 al 30 de MAYO 2025





OBLIGACION	01	**FECHA**	08/05/2025	**OBLIGACION**	02	**FECHA**	02/05/2025



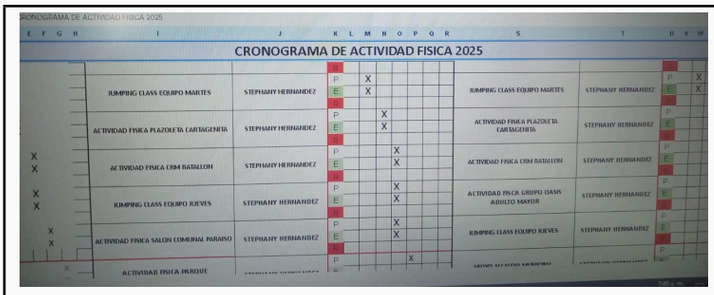


OBLIGACION	03	**FECHA**	10/05/2025	**OBLIGACION**	04	**FECHA**	15/05/2025

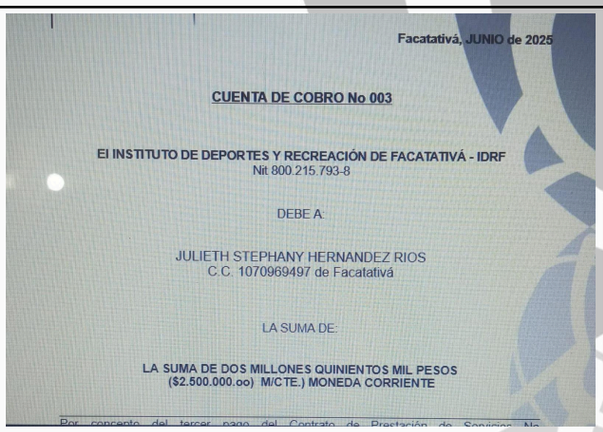




OBLIGACION	05	**FECHA**	20/05/2025	**OBLIGACIÓN**	07	**FECHA**	10/05/2025



OBLIGACIÓN	8	**FECHA**	


Facatativá, JUNIO de 2025

CUENTA DE COBRO No 003

El INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ - IDRF
Nit 800.215.793-8

DEBE A:

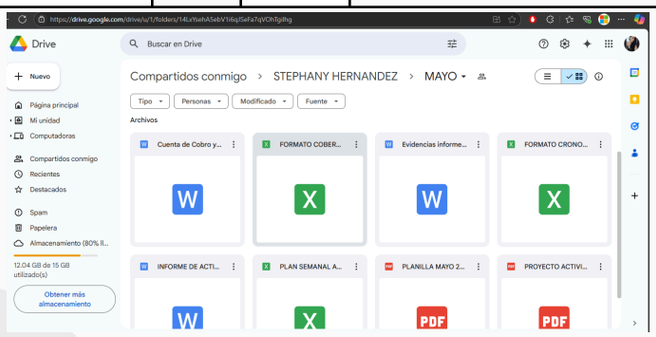
JULIETH STEPHANY HERNANDEZ RIOS
C.C. 1070969497 de Facatativá

LA SUMA DE:

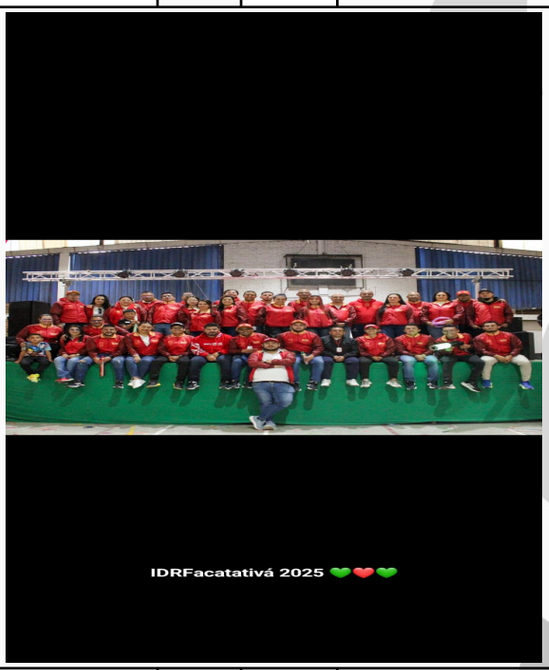
LA SUMA DE DOS MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS
($2.500.000,oo) M/CTE.) MONEDA CORRIENTE

Por concepto del tercer pago del Contrato de Prestación de Servicios No

OBLIGACIÓN	10	**FECHA**	

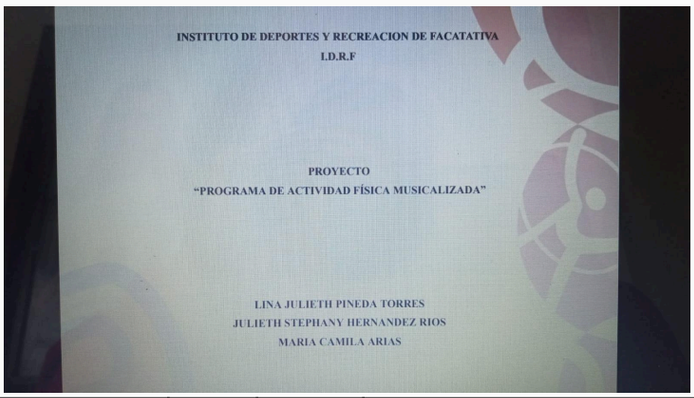


OBLIGACION	11	**FECHA**	26/05/2025



OBLIGACION	12	**FECHA**	16/05/2025

OBJETIVO	Prestar los servicios de apoyo al gestión como instructor de actividad física del IDRFstituto de Deportes y Recreación de Facatativá
LUGAR	FACATATIVÁ
FECHA	Evidencias periodo del 01 al 30 de JUNIO 2025



OBLIGACION	01	**FECHA**	08/06/2025



OBLIGACION	02	**FECHA**	12/06/2025



OBLIGACION	03	**FECHA**	10/06/2025



OBLIGACION	04	**FECHA**	15/06/2025



OBLIGACION	05	**FECHA**	20/06/2025



OBLIGACIÓN	07	**FECHA**	10/06/2025

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ
IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

PROGRAMACIÓN SEMANAL ACTIVIDA FISICA MUSICALIZADA IDRF 2024

DEPORTE	ACTIVIDAD FISICA		Modalidad:	CLASE DE COREOGRAFIA CON			
ETAPA		MES	JULIO	Numero de sesiones	14	Fecha	01 de Julio al 05 De Julio

OBJETIVO DE LA SEMANA : Mejorar la condición física, como la fuerza, resistencia, flexibilidad, equilibrio, coordinación y agilidad

DURACION DE LA SESION	1 hora						
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		Hogar San Jose	Tisquesusa	CRM Ejercito		Parque Arqueologico Piedras del Tunjo	
HORARIO		10.00 am - 11.00am	7.00 am - 8.00 am	10.00 am - 11.00 am		6:30am - 7:30am	
LUGAR Y/O ESCENARIO		canal (PONAL)	Emmanuel IPS		Salon Comunal Paraiso		
HORARIO		10:00 am - 11:00 am	9:00 am - 10:00 am		2:30pm - 3:30 pm		
LUGAR Y/O ESCENARIO	Rincon de Faca			Grupo Oasis			
HORARIO	5:30pm - 6:30pm			2:30pm- 3:30pm			
LUGAR Y/O ESCENARIO	Juan Pablo II	Coliseo Central Trampolines	Plazoleta Cartagenita	Coliseo Central Trampolines	Llano del Tunjo Salon Comunal		
HORARIO	7:00pm - 8:00pm	7:00pm - 8:00 pm	6:00pm - 7:00pm	5:30 pm - 6:30 pm	7:00pm a 8:00pm		

FASE DE CALENTAMIENTO

Aumenta la temperatura corporal
Movilidad articular. Caliente los segmentos corporales
Estiramientos globales. Mantenerse en una posición de 6 a 12 segundos sin dolor
Precalentar con 5 a 10 minutos de actividad ligera.
Hacer estiramientos suaves y tenlos.
Respirar durante los estiramientos.
Luchar hasta que sientas un ligero tirón.
Mantener el estiramiento durante unos 20 segundos.
Repetir el estiramiento de 2 a 4 veces de ambos lados Activación dinámica específica: Prepara para la actividad concreta

OBLIGACIÓN	8	FECHA	20/06/2025

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ
Instituto de Deportes
y Recreación de Facatativá

Facatativá, JULIO de 2025

CUENTA DE COBRO No 004

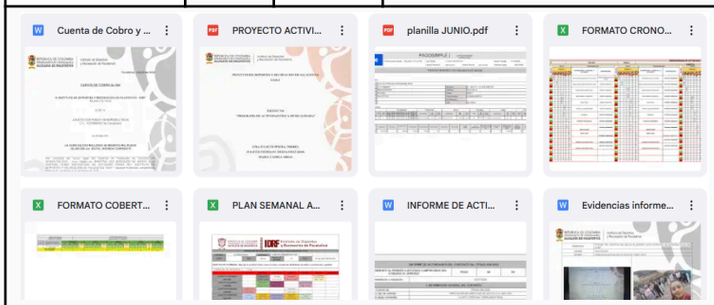
El INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ - IDRF
Nit 800.215.793-8

DEBE A:

JULIETH STEPHANY HERNANDEZ RIOS
C.C. 1070969497 de Facatativá

LA SUMA DE:

OBLIGACIÓN	10	FECHA	

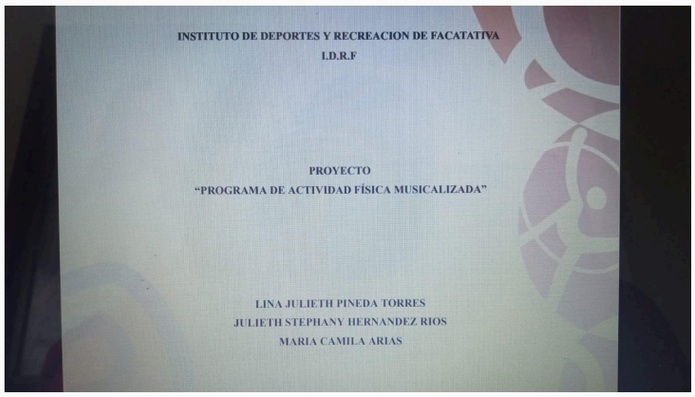


OBLIGACION	11	FECHA	26/06/2025



OBLIGACION	12	FECHA	04/06/2025

OBJETIVO	Prestar los servicios de apoyo al gestión como instructor de actividad física del IDRF
LUGAR	FACATATIVÁ
FECHA	Evidencias periodo del 01 al 30 de JULIO 2025



OBLIGACION	01	**FECHA**	08/07/2025



OBLIGACION	02	**FECHA**	12/07/2025



OBLIGACION	03	**FECHA**	10/07/2025



OBLIGACION	04	**FECHA**	15/07/2025



OBLIGACION	05	**FECHA**	20/07/2025



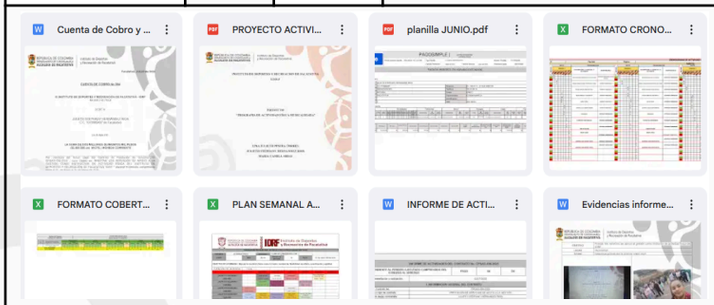
OBLIGACIÓN	07	**FECHA**	10/07/2025

DEPORTE	ACTIVIDAD FISICA		Modalidad:	CLASE DE COREOGRAFIA CON			
ETAPA		MES	AGOSTO	Numero de sesiones	14	Fecha	01 de AGOSTO al 02 De AGOSTO

OBJETIVO DE LA SEMANA : Mejorar la condición fisica, como la fuerza, resistencia, flexibilidad, equilibrio, coordinación y agilidad

DURACION DE LA SESION	1 hora						
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO					Llano del tunjo	Parque arqueológico piedras del tunjo	
HORARIO					8:00am-9:00am	6:30 am -7:30 am	
LUGAR Y/O ESCENARIO							

OBLIGACIÓN	8	FECHA	20/07/2025



OBLIGACION	11	FECHA	26/07/2025

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ
Instituto de Deportes
y Recreación de Facatativá

Facatativá, AGOSTO de 2025

CUENTA DE COBRO No 005

El INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ - IDRF
Nit 800.215.793-8

DEBE A:

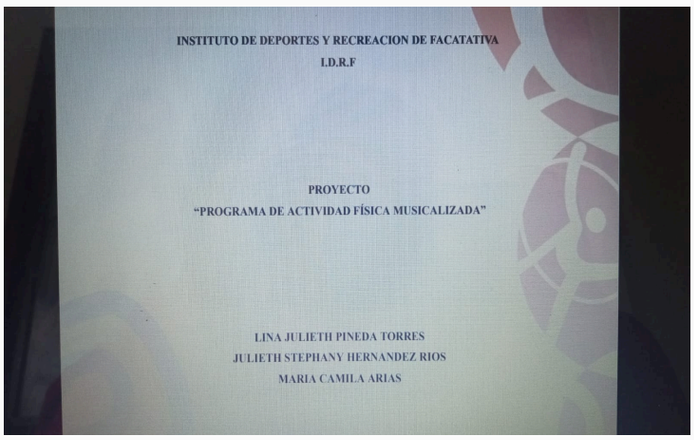
JULIETH STEPHANY HERNANDEZ RIOS
C.C. 1070969497 de Facatativá

OBLIGACIÓN	10	FECHA	



OBLIGACION	12	FECHA	04/07/2025

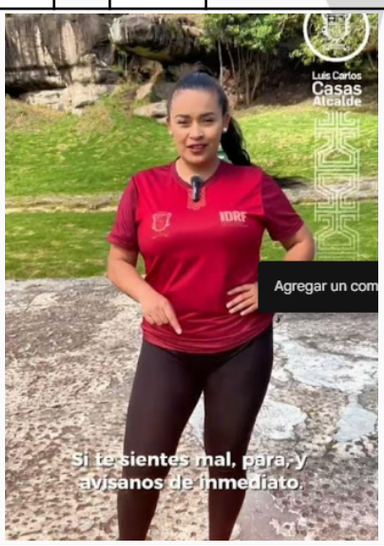
OBJETIVO	Prestar los servicios de apoyo al gestión como instructor de actividad física del IDRF
LUGAR	FACATATIVÁ
FECHA	Evidencias periodo del 01 al 11 de Agosto 2025





OBLIGACION	01	**FECHA**	08/08/2025	**OBLIGACION**	02	**FECHA**	12/08/2025





OBLIGACION	03	**FECHA**	10/08/2025	**OBLIGACION**	04	**FECHA**	15/08/2025



OBLIGACION	05	FECHA	20/08/2025



OBLIGACIÓN	07	FECHA	10/08/2025

PROGRAMACION SEMANAL ACTIVIDAD FISICA MODALIDAD IDRF 2024

DEPORTE	ACTIVIDAD FISICA		Modalidad:	CLASE DE COREOGRAFIA CON			
ETAPA		MES	AGOSTO	Numero de sesiones	14	Fecha	01 de AGOSTO al 02 De AGOSTO

OBJETIVO DE LA SEMANA : Mejorar la condición fisica, como la fuerza, resistencia, flexibilidad, equilibrio, coordinación y agilidad

DURACION DE LA SESION	1 hora						
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO					Llano del tunjo	Parque arqueológico piedras del tunjo	
HORARIO					8:00am-9:00am	6:30 am -7:30 am	
LUGAR Y/O ESCENARIO							

OBLIGACIÓN	8	FECHA	05/08/2025

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ
Instituto de Deportes
y Recreación de Facatativá

Facatativá, AGOSTO de 2025

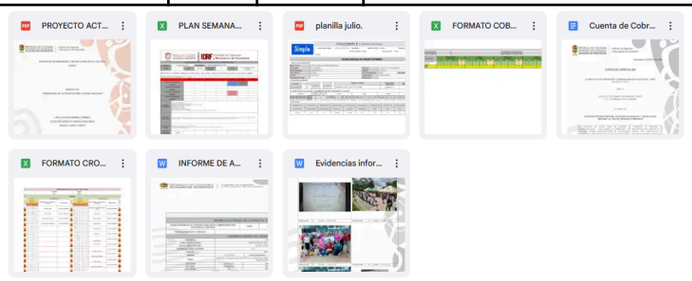
CUENTA DE COBRO No 005

El INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ - IDRF
Nit 800.215.793-8

DEBE A:

JULIETH STEPHANY HERNANDEZ RIOS
C.C. 1070969497 de Facatativá

OBLIGACIÓN	10	FECHA	09/08/2025



OBLIGACIÓN	11	FECHA	08/07/2025

OBLIGACIÓN	12	FECHA	0/00/0000