CONDICIONES GENERALES

NÚMERO DE CONTRATO	25000583 H3 de 2024
CLASE DE CONTRATO	CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS
CONTRATANTE	UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL DE AERONÁUTICA CIVIL – AEROCIVIL
CONTRATISTA	C&S GAMMA SAS – NIT 900.107.671-8
OBJETO	PRESTAR LOS SERVICIOS ACONDICONAMIENTO FISICO-GIMNASIA EN EL TRABAJO DE LA REGIONAL NORTE
VALOR	SESENTA Y DOS MILLONES SETECIENTOS NOVENTA MIL PESOS MCTE ($62.790.000,$_{00}$)
VALOR ACTA	CINCO MILLONES NOVECIENTOS VEINTE MIL PESOS M/CTE ($ 7.3730.000.$_{00}$)
PLAZO	OCHO (08) MESES
CDP	10025 de 18 de marzo de 2025
RP	24525 de 14 de abril de 2025
FECHA LEGALIZACIÓN	14 de abril de 2025
SUPERVISOR Y/O INTERVENTOR	VIRGINIA ISABEL RODRIGUEZ MARTINEZ

En la ciudad de Soledad, a los dieciséis (16) días de julio de 2025, se reunieron se reunieron con el fin de recibir a satisfacción los servicios del objeto del presente contrato: **VALENTINA SOFIA ALGARIN OROZCO** identificada con Cedula de Ciudadanía No. 1.048.224.278 en calidad de representante legal de **C&S GAMMA SAS.,** como contratista identificado con NIT 900.107.671-8 y **VIRGINIA I. RODRÍGUEZ MARTÍNEZ**, identificado con Cédula de Ciudadanía No. 55.305.995, designada por la Entidad para ejercer la vigilancia y control del contrato.

CONDICIONES LEGALES

FECHA ACTA DE INICIO: abril 15 de 2025

SUSPENSIONES: N/A

LEVANTAMIENTO DE SUSPENSIONES N/A

PRÓRROGAS N/A

ADICIONES EN VALOR N/A

TERMINACIÓN CONTRACTUAL:
15 de diciembre de 2025

ACTIVIDADES EJECUTADAS

Se realizaron labores relacionada con el presente contrato relacionadas en el cuadro abajo:

Ítem	Cantidad Ejecutada	Valor ejecutado
1.1 Servicio acondicionamiento físico Barranquilla	1	$ 3.560.000
2.1 Actividades de gimnasia laboral Barranquilla	1	1.310.000
2.2 Actividades de gimnasia laboral Aeropuertos	1	2.650.000
3 Gimnasia Laboral Grupal	1	210.000
Total		**$ 7.730.000**

Se anexa informe técnico.

CONDICIONES FINANCIERAS

VALOR DEL CONTRATO

Para las actividades de los Aeropuertos de la Regional Norte el valor del contrato es de Sesenta y dos Millones Setecientos Noventa Mil Pesos M/Cte. ($ 62.790.000.$_{00}$) incluido de IVA.

FORMA DE PAGO: Mediante actas parciales por mensualidades vencidas

DESARROLLO FINANCIERO DEL CONTRATO

ANTICIPO: No hubo

ACTAS DE RECIBO PARCIAL

Durante la vigencia del contrato fueron presentadas y tramitadas las siguientes actas:

ACTA No.	V/R BRUTO	V/NETO	V/R IVA	V/R OTROS DESCTOS	FACTURA
1. 01	$ 4.870.000.00	$ 4.870.000.00	$ 0	$ 0	FE 274 16/05/25
2. 02	$ 5.920.000.00	$5.920.000.00	$ 0	$ 0	FE 277 16/06/25
3. 03	$ 7.730.000.00	$7.730.000.00	$ 0	$ 0	FE 280 16/07/25
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
TOTALES	**$18.520.000.00**	**$ 10.790.000.00**	**$ 0**	**$ 0**	

VALOR EJECUTADO Y PENDIENTE DE EJECUCIÓN

Valor Ejecutado: $ 18.520.000.00
Valor pendiente de ejecución: $ 44.270.000.00

BALANCE FINANCIERO DEL CONTRATO

VALOR INICIAL DEL CONTRATO	$ 62.790.000.00		
VALOR DEL CONTRATO ADICIONAL	$ 0		
VALOR CONTRATOS REAJUSTES	$ 0		
VALOR TOTAL EJECUTADO		$ 18.520.000.00	
VALOR NO EJECUTADO		$ 44.270.000.00	
VALOR PAGADO			$ 10.790.000.00
VALOR DESCUENTOS			$ 0.00
VALOR PENDIENTE PAGO			$ 52.000.000.00
TOTALES	$62.790.000.00	$62.790.000.00	$62.790.000.00

CERTIFICACIÓN DE APORTES AL SISTEMA DE SEGURIDAD SOCIAL Y PARAFISCALES

El supervisor y/o interventor del presente contrato deja constancia que verificó el pago de los aportes parafiscales y al sistema de seguridad social integral, de conformidad a las certificaciones de paz y salvo, presentadas por el representante legal del contratista o revisor fiscal, según el caso.

CERTIFICACIÓN DE DECLARACIÓN DE IMPORTACIÓN

N/A

GARANTÍAS

El contratista se compromete a prorrogar o adicionar las garantías contractuales de acuerdo con la cláusula 6.3 del contrato.

Para constancia de lo anterior, se firma la presente acta de recibo final por los que en ella intervinieron

VALENTINA ALGARIN OROZCO
Representante Legal del Contratista

VIRGINIA I. RODRIGUEZ MARTINEZ
Supervisor del Contrato

CONTENIDO DEL INFORME

1. CONDICIONES DEL CONTRATO 1
2. OBJETO DEL CONTRATO 1
3. ACTIVIDADES EJECUTADAS, OBLIGACIONES CUMPLIDAS, PRODUCTOS ENTREGADOS Y/O BIENES ENTREGADOS. 1
4. OBSERVACIONES A LAS ACTIVIDADES EJECUTADAS, A LAS OBLIGACIONES CUMPLIDAS, Y A LOS PRODUCTOS Y/O BIENES ENTREGADOS. 2
5. OBSERVACIONES ADICIONALES, SI A ELLO HUBIERE LUGAR. 2
6. PORCENTAJES DE AVANCE PRESUPUESTAL Y EN EJECUCIÓN DEL CONTRATO. 4

1. CONDICIONES DEL CONTRATO

Número de Contrato:	25000583 H3 de 2025 de vigencia 2025
Nombre del Contratista:	C&S GAMMA SAS. NIT. 900.107.671-8
Periodo informe:	Junio 15 – julio 15 de 2025
Nombre de Supervisor:	Virginia I. Rodriguez Martínez
Nombre del Interventor:	N/A
Área perteneciente:	Seguridad y Salud en el Trabajo

2. OBJETO DEL CONTRATO

PRESTAR LOS SERVICIOS ACONDICONAMIENTO FISICO-GIMNASIA EN EL TRABAJO DE LA REGIONAL NORTE

3. ACTIVIDADES EJECUTADAS, OBLIGACIONES CUMPLIDAS, PRODUCTOS ENTREGADOS Y/O BIENES ENTREGADOS.

3.1. ACTIVIDADES EJECUTADAS:

PERÍODO: día 15 de junio al 15 de julio de año 2025		
OBLIGACIONES	**DESCRIPCIÓN DE AVANCE O CUMPLIMIENTO**	**UBICACIÓN DE SOPORTES**

1. Todas las previstas en la invitación electrónica, su complementario sus anexos del proceso No. 2500586 H3 de 2025	1. Abajo se realizará detalle de cumplimiento	1. Link del proceso en la plataforma SECOP II 2. Carpeta BOG8 Regionales

a. OBLIGACIONES CUMPLIDAS:

En el periodo de 15 de abril al 15 de mayo de 2025, el contratista realizó las actividades de seguimiento de las actividades de acondicionamiento físico y gimnasia laboral establecidas en las especificaciones técnicas del proceso.

b. PRODUCTOS ENTREGADOS Y/O BIENES ENTREGADOS:

DESCRIPCIÓN DEL BIEN	CANTIDAD	FECHA DE ENTREGA	A SATISFACCIÓN	
			SI	NO
1 Acondicionamiento físico Barranquilla	1	15.07.2025	X	
2..1 Gimnasia laboral Barranquilla	1	15.07.2025	X	
2.2 Gimnasia laboral Aeropuertos	1	15.07.2025	X	
3 Gimnasia laboral grupal	1	15.07.2025	X	

3. OBSERVACIONES A LAS ACTIVIDADES EJECUTADAS, A LAS OBLIGACIONES CUMPLIDAS, Y A LOS PRODUCTOS Y/O BIENES ENTREGADOS.

Se realiza cronograma de intervención para los meses de julio de ejecución de actividades grupales en los Aeropuertos de San Andres, Valledupar y Riohacha, énfasis en apoyo a la semana de la seguridad y salud en el trabajo SST

4. OBSERVACIONES ADICIONALES, SI A ELLO HUBIERE LUGAR.

No se dieron novedades durante la ejecución

a. ANÁLISIS MATERIALIZACIÓN Y MITIGACIÓN DEL RIESGO:

1	¿Durante la ejecución se materializó algún riesgo?	SI/NO
2	Tipo de riesgo	NO
3	¿Cómo se materializó el riesgo?	NO
4	¿Cómo se mitigó el riesgo?	NO

5	¿Fue oportuna la mitigación?	NO
OBSERVACIONES: Ninguna		

b. VERIFICACIÓN de obligaciones frente al SGSST

5.2.1 EXAMEN OCUPACIONAL No aplica

¿CUENTA CON EL EXAMEN PREOCUPACIONAL VIGENTE?	
SI	**NO**
¿FUE ENTREGADA LA COPIA DEL EXAMEN A LA SUBDIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS SRH-GSST?	
SI	**NO**

En caso de ser afirmativas las anteriores respuestas, por favor diligencie la siguiente información:

FECHA DE REALIZACIÓN DEL EXAMEN	**FECHA DE VENCIMIENTO DEL EXAMEN**

5.2.2. CAPACITACIÓN EN EL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

¿ASISTIÓ A LA CAPACITACIÓN EN EL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO?	
SI	**NO**
x	
FECHA DE REALIZACIÓN DE LA CAPACITACIÓN	
14/04/2025	

c. PUBLICACIÓN DEL INFORME EN LA PLATAFORMA SECOP II

NÚMERO DE INFORME	PUBLICACIÓN EN SECOP II	
	SI	NO
1	X	
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

NOTA: este cuadro deberá ser diligenciado a partir del **momento en que la Dirección Administrativa informe.**

5. PORCENTAJES DE AVANCE PRESUPUESTAL Y EN EJECUCIÓN DEL CONTRATO.

a. AVANCE PRESUPUESTAL EN RAZÓN DE LOS PAGOS REALIZADOS:

A la fecha en ejecución en relación a pagos realizados va un porcentaje de 17% de avance por un valor de Diez Millones Setecientos Noventa Mil pesos M/Cte ($ 10.790.000.00).

b. AVANCE EN EL PORCENTAJE DE EJECUCIÓN DEL CONTRATO RESPECTO DE LOS PRODUCTOS Y/O BIENES ENTREGADOS.

A la fecha se lleva un porcentaje de ejecución de las actividades contratadas y el valor ejecutados de Diciocho Millones Quinientos Veinte Mil pesos M/Cte ($ 18.520.000.00)

En mi calidad de supervisor del contrato me permito avalar el contenido del informe y el avance en la ejecución del mismo de acuerdo a lo descrito.

El contrato no presenta a la fecha dificultades en su ejecución, ni situaciones exógenas que afecten el normal desarrollo del mismo.

VIRGINIA I. RODRIGUEZ MARTINEZ
Supervisor Contrato No. 25000583 H3 de 2025
CC 55.305.995

C & S GAMMA S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8

Información General del contrato

NÚMERO DE CONTRATO	25000583 H3 de 2025
CLASE DE CONTRATO	CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS
CONTRATANTE	UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL DE AERONÁUTICA CIVIL – AEROCIVIL
CONTRATISTA	C&S GAMMA SAS – NIT 900.107.671-8
OBJETO	PRESTAR LOS SERVICIOS ACONDICONAMIENTO FISICO-GIMNASIA EN EL TRABAJO DE LA REGIONAL NORTE
VALOR	SESENTA Y DOS MILLONES SETECIENTOS NOVENTA MIL PESOS MCTE ($62.790.000,$_{00}$)
VALOR ACTA	CUATRO MILLONES OCHOCIENTOS SETENTA MIL PESOS M/CTE ($ 4.870.000.$_{00}$)
PLAZO	OCHO (08) MESES
CDP	10025 de 18 de marzo de 2025
RP	24525 de 14 de abril de 2025
FECHA LEGALIZACIÓN	14 de abril de 2025
SUPERVISOR Y/O INTERVENTOR	VIRGINIA ISABEL RODRIGUEZ MARTINEZ

INFORME DE EJECUCIÓN CONTRACTUAL DEL CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS No.25000583 H3 de 2025, CELEBRADO ENTRE LAS PARTES UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL DE AERONÁUTICA CIVIL – AEROCIVIL. Y C&S GAMMA SAS

Introducción

El presente documento, se desarrolla con el fin de presentar el informe parcial de interventoría de las actividades del contrato **No. .25000583 H3 de 2025,** celebrado con la empresa **C&S GAMMA SAS.** Periodo comprendido entre el 14 de abril del 2025 al 15 de julio del 2025, cuyo objeto del contrato es: PRESTAR LOS SERVICIOS ACONDICONAMIENTO FISICO-GIMNASIA EN EL TRABAJO DE LA REGIONAL NORTE

El desarrollo de estas actividades responde a la necesidad de promover el bienestar integral de los colaboradores, mediante la implementación de estrategias enfocadas en la prevención de enfermedades laborales, la mejora del estado físico y mental, y el fortalecimiento de hábitos saludables dentro del entorno organizacional.

Las intervenciones realizadas, organizadas en torno a entrenamientos diarios, pausas activas y sesiones complementarias como la rumbaterapia, no solo buscan generar beneficios a nivel físico, sino también mejorar significativamente el desempeño de los trabajadores. Está demostrado que los espacios dedicados a la actividad física contribuyen a incrementar la energía, la concentración, la motivación y la productividad del personal. Adicionalmente, favorecen la disminución de los niveles de estrés, ansiedad y fatiga, factores que inciden directamente en la eficiencia laboral.

Estas prácticas también desempeñan un papel fundamental en el fortalecimiento del clima organizacional. Al fomentar la participación activa, el trabajo en equipo y el sentido de pertenencia, se construyen relaciones laborales más positivas y colaborativas, lo cual se refleja en un ambiente de trabajo más armónico y saludable.

El presente informe describe detalladamente las actividades ejecutadas, su alcance y los principales resultados obtenidos, destacando el impacto favorable de esta estrategia en la salud ocupacional y en la cultura organizacional de la entidad.

ALCANCE

Aeronáutica civil regional norte, que incluye los siguientes aeropuertos:

SANTA MARTA

SAN ANDRES

CARTAGENA

VALLEDUPAR

RIOACHA

PROVIDENCIA

COROZAL

EL BANCO

TOLU

AGUACHICA

MAGANGUE

MONPOX

PLATO

Barranquilla

Descripción de actividades contratadas

ÍTEM	DESCRIPCIÓN	UNIDAD	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR PARCIAL
1	**Acondicionamiento Fisico - Barranquilla** Profesional especializado para la actividad de acondicionamiento físico en las instalaciones del gimnasio de torre de control, durante (5) días a la semana, en los siguientes horarios: Lunes, Martes, Miércoles, Jueves Y Viernes de 12:00 a 3:00 pm. Nota: Cuando se presente día festivo, se realizará la clase al siguiente día hábil. Para el calculo del valor se deberá tener un promedio de ejecución de 15 horas semanales – 60 horas mes	meses	8	$ 3.560.000,	$ 28.480.000,
2,1	**Gimnasia Laboral - Baranquilla** Profesional especializado para realizar actividades de gimnasia laboral en puesto de trabajo, sensibilización en realización de actividad física para prevención de lesiones musculo esqueléticas, durante (3) veces a la semana, por 2 horas., los días según requerimiento. Para el calculo del valor se deberá tener un promedio de ejecución de 6 horas semanales – 24 horas mes.	meses	8	$ 1.310.000,	$ 10.480.000,
2,2	**Gimnasia Laboral - Aeropuertos** Profesional especializado para realizar actividades de gimnasia laboral virtual, sensibilización en realización de actividad física para prevención de lesiones musculo esqueléticas, durante (4) veces a la semana, por 2 horas., los días según requerimiento.	meses	8	$ 1.325.000,	$ 10.600.000,

	Para el cálculo del valor se deberá tener un promedio de ejecución de 8 horas semanales – 32 horas mes.				
3	**Gimnasia Laboral Grupal** Profesional especializado para realizar actividades de gimnasia laboral con sesiones grupales (40 en total) de 2 horas dirigida a los servidores públicos, donde se promueva la participación de los servidores en prevención de lesiones musculo esqueléticas y fortalezcan habilidades sociales que favorezcan la salud mental y clima laboral. Se debe incluir hidratación. Entre las actividades se deberá realizar las siguientes: • □ Jornada de masaje de relajación, enfocado en manos, brazos, espalda y cuello • □ Actividad de rumbaterapia • □ Actividad de yoga • □ Clases de kick boxing • □ Clases de defensa personal • □ Clases de baile	sesiones	63	$ 210.000,	$ 13.230.000,

Actividades ejecutadas

Ítem	Cantidad Ejecutada	Valor ejecutado
1.1 Servicio acondicionamiento físico Barranquilla	1	$ 3.560.000
1.2 Actividades de gimnasia laboral Barranquilla	1	$ 1.310.000
2. 1 Gimnasia Laboral - Aeropuertos	2	$ 2.650.000
2.2 **Gimnasia Laboral Grupal**	1	$ 210.000
Total		**$ 7.730.000**

1.1 Servicio acondicionamiento físico Barranquilla

Los servicios de valoración, asesorías, prescripción del ejercicio, acompañamiento se están prestando en los siguientes horarios:

• Lunes, Miércoles y Viernes: 12:00 Pm - 3:00 Pm (gimnasio torre de control)

• Martes y Jueves: 4:00 pm- 7:00 pm (gimnasio torre de control).

Se anexa informe de acompañamiento realizado por el instructor a cargo, William Granados.

1.2 - 2.2 Actividades de gimnasia laboral Barranquilla / Aeropuertos

Se realizaron pausas activas en diferentes jornadas laborales con el objetivo de reducir el sedentarismo, prevenir lesiones osteomusculares y fomentar la concentración. Las pausas incluyeron:

- Ejercicios de respiración y movilidad
- Activación muscular suave y estiramientos guiados.
- Recomendaciones ergonómicas.

Se anexan fotos de evidencia y formatos de asistencia

2.2 Gimnasia laboral Grupal

Con el objetivo de incentivar la participación y mejorar el estado de ánimo del equipo de trabajo, se realizaron sesiones de rumbaterapia en fechas estratégicas, combinando ejercicio cardiovascular con música y recreación.

Número de sesiones realizadas: 1
Participación promedio: 8 personas
Observaciones: Se evidenció alta aceptación y buen clima organizacional durante estas actividades.

Se anexan fotos y formato de asistencia.

3. Programación de actividades a la fecha

En el marco de la conmemoración de la Semana de la Seguridad y Salud en el Trabajo, se ha coordinado una agenda especial con actividades físicas y de bienestar dirigidas a los colaboradores de distintas sedes. Esta programación busca fortalecer la cultura del autocuidado, incentivar la participación activa y generar espacios que favorezcan la salud física, emocional y el clima laboral.

A continuación, se detallan las actividades programadas entre el lunes 28 de julio y el viernes 1 de agosto:

Día	Actividad
Miércoles 30	Barranquilla – Combat 3:00 p.m.
	San Andrés – Rumbaterapia 3:00 p.m.
	Corozal – Rumbaterapia 3:00 p.m.
Jueves 31	Santa Marta – Rumbaterapia 9:00 a.m.
	Cartagena – Yoga 9:00 a.m.
	Tolú – Actividad por confirmar hora
Viernes 1	Barranquilla – Jornada de masajes

Beneficios de las actividades programadas:

- Combat (Barranquilla): Sesión de entrenamiento físico cardiovascular de tipo funcional con movimientos de combate (golpes y patadas controladas), ideal para liberar estrés, mejorar la coordinación, la agilidad y aumentar la resistencia aeróbica.
- Rumbaterapia (varias sedes): Actividad recreativa y física que combina baile con ejercicio aeróbico, promoviendo el movimiento a través de la música. Esta sesión fortalece el sistema cardiovascular, mejora el estado de ánimo, favorece la integración grupal y reduce la tensión muscular generada por la jornada laboral.
- Yoga (Cartagena): Sesión enfocada en la respiración consciente, el estiramiento corporal y la relajación mental. El yoga contribuye a reducir el estrés, mejorar la postura, aumentar la flexibilidad y favorecer el enfoque y la concentración, aportando un equilibrio entre cuerpo y mente.
- Jornada de masajes (Barranquilla): Espacio de relajación dirigido a reducir el estrés, aliviar tensiones musculares, mejorar la circulación y promover el descanso activo. Esta actividad también incide positivamente en la productividad y el bienestar general del trabajador.
- Estas acciones fortalecen el componente psicosocial y físico del entorno laboral, fomentan una cultura preventiva y de autocuidado, y reafirman el compromiso institucional con la salud ocupacional y el bienestar integral de su talento humano.

ANEXOS





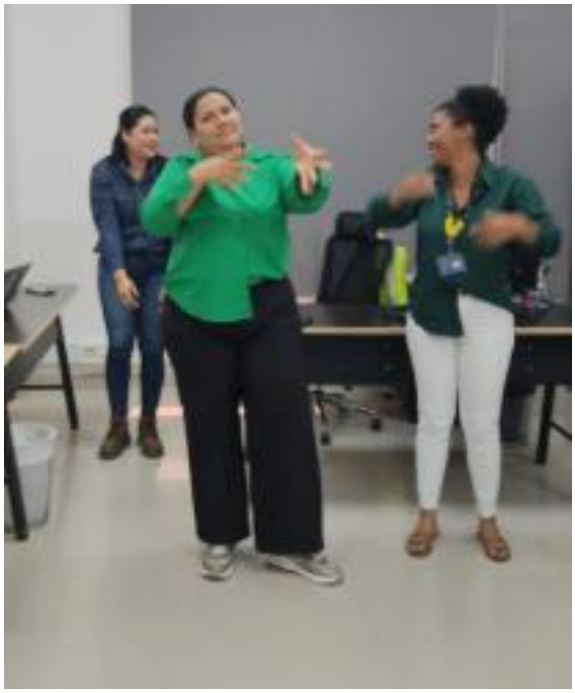


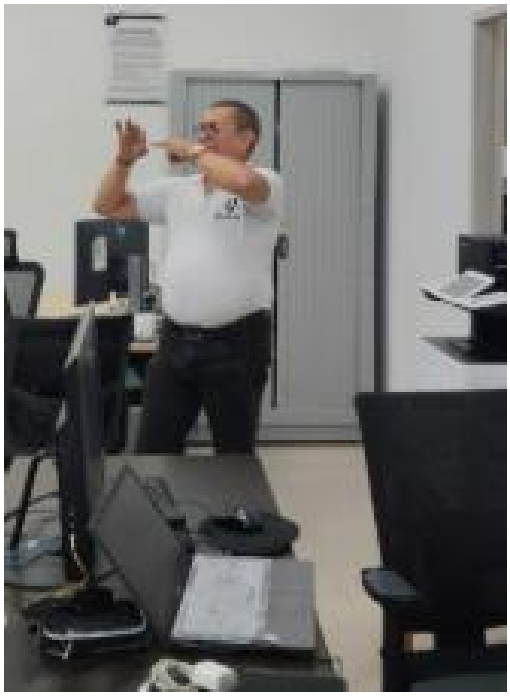






DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 – 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 – 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA









FLYERS DE INVITACION

C & S GAMMA S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8

AERONÁUTICA CIVIL
UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL



DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 – 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 – 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA

C & S GAMMA S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8

AERONÁUTICA CIVIL
UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL

C & S GAMMA S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8

RUMBA TERAPIA



¡CELEBRA LA SEMANA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO CON RITMO Y ENERGÍA!

Activa tu cuerpo, relaja tu mente y únete a este espacio que promueve la salud en el trabajo

31 de julio 2025
3pm

Zona de parqueadero -
Aeropuerto TOLU

Lleva ropa cómoda y
mucha actitud positiva

DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 – 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 – 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA

C & S GAMMA S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8

AERONÁUTICA CIVIL
UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL



DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 – 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 – 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA

C & S GAMMA S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8

AERONÁUTICA CIVIL
UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL

C & S GAMMA S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8

SEMANA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

YOGA

UNETE



MIERCOLES, 30 DE JULIO
9AM

SALON DE CONFERENCIAS -
SEGUNDO PISO

DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 – 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 – 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA

Activa tu energía en la Semana de la Seguridad y Salud en el Trabajo



Ven y libera el estrés con esta poderosa rutina de ejercicios inspirada en movimientos de artes marciales, al ritmo de la música.
¡No necesitas experiencia, solo ganas de moverte y cuidarte!

30 de julio
3pm

Área administrativa

¡NO OLVIDES TRAER ROPA COMODA!

AERONÁUTICA CIVIL
UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL

C & S
GAMMA S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8

C & S GAMMA S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8

AERONÁUTICA CIVIL
UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL



DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 – 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 – 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA

C & S GAMMA S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8

AERONÁUTICA CIVIL
UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL

JORNADA DE MASAJES RELAJANTE

DISFRUTAMOS LA SEMANA DE SST

Día: 1 de agosto del 2025
Desde las 8:30am hasta las 12:30pm
Lugar: Consultorio





1

Mejora de la circulación y del estado de alerta.

2

Reducción del estrés y aumento de la relajación.

3

Disminución del dolor y de la inflamación

C & S GAMMA S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8

AERONÁUTICA CIVIL
UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL



DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 – 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 – 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA

C & S GAMMA S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8



DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 – 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 – 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA

C & S GAMMA S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8

DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 – 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 – 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA

C & S GAMMA S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8

INFORME PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

AERONAUTICA CIVIL

GIMNASIO TORRE DE CONTROL

William Granados Camacho

FISIOTERAPEUTA

JUNIO

2025

DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 - 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 - 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA

INFORME PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO.

El programa de acondicionamiento físico de la aeronáutica civil con el fin de mejorar la calidad de vida y el estado de salud de sus trabajadores a dispuesto en el gimnasio ubicado en la torre de control y para los bomberos un fisioterapeuta que los oriente y les ayude en la prescripción del ejercicio adecuada para cada uno de los asistentes.

OBJETIVOS

- Valorar el estado de las capacidades físicas y habilidades específicas.
- Realizar un diagnóstico de la publicación para establecer las condiciones de salud en las que ingresan al programa y determinar los resultados finales.
- Desarrollar programas de entrenamientos basados en la prescripción del ejercicio como una estrategia de salud y calidad de vida.
- Concienciar a la persona de la importancia de un estilo de vida físicamente activo.
- Prevenir la aparición de enfermedades degenerativas y de lesiones, ayudando al tratamiento cuando éstas se producen por la práctica de actividad física, el entrenamiento o por una causa ajena al mismo, así como por la falta del mismo.

METODOLOGÍA

Los servicios de valoración, asesorías, prescripción del ejercicio, acompañamiento se están prestando en los siguientes horarios:

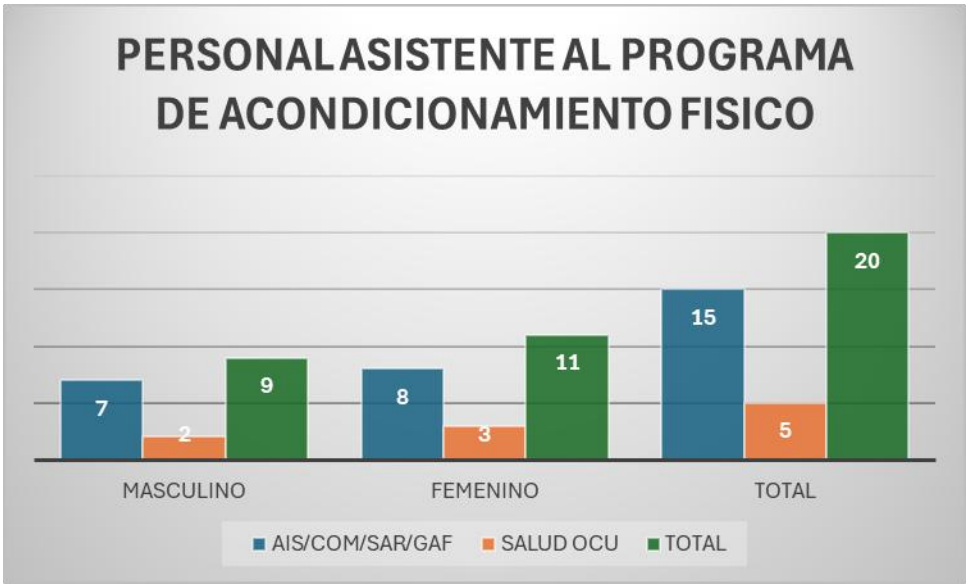
- Lunes, Miércoles y Viernes: 12:00 Pm - 3:00 Pm (gimnasio torre de control)
- Martes y Jueves: 4:00 pm- 7:00 pm (gimnasio torre de control).

La divulgación de este servicio se ha realizado mediante correos electrónicos, diapositivas motivacionales, la publicación del horario de atención al usuario por el fisioterapeuta e informal.

POBLACION ASISTENTE

Perfil sociodemografico.

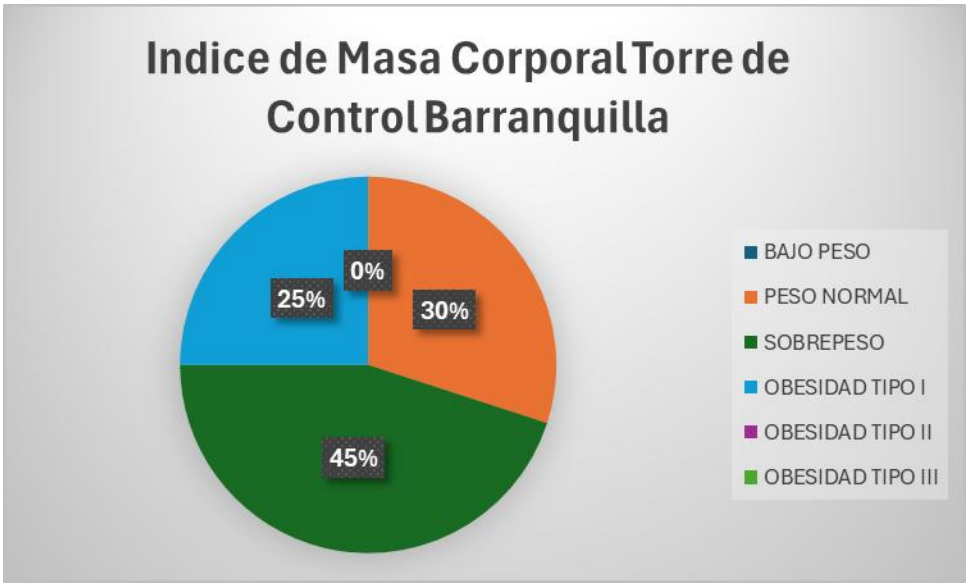
PERSONAL ASISTENTE AL PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO			
CENTRO DE TRABAJO	***MASCULINO***	***FEMENINO***	***TOTAL***
AIS/COM/SAR/GAF	**7**	**8**	**15**
SALUD OCU	**2**	**3**	**5**
TOTAL	**9**	**11**	**20**



DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 - 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 - 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA

INDICE DE MASA CORPORAL.

	BAJO PESO	PESO NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD TIPO I	OBESIDAD TIPO II	OBESIDAD TIPO III
Torre de Control	0	6	9	5		



DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 - 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 - 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA

C & S GAMMA S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8

PRUEBAS EVALUATIVAS

RESUMEN VALORACION						
NOMBRE	**Irina Soto**		**CARGO: GAF**		**EDAD:36 Años**	
FECHA	**PESO**	**TALLA**	**IMC**	**TERPRETACIO**	**% de Grasa**	**% Musculo**
Junio	59,1	1,50	26,3	SOBREPESO	42,5	23
Biceps	30 CM				**GV 7**	
Tórax	93 CM					
Abdomen	73 CM					
Muslo	62 CM					
Gemelo	34 CM					

RESUMEN VALORACION						
NOMBRE	**Leidy Barros**		**CARGO:GAF**		**EDAD: 30 Años**	
FECHA	**PESO**	**TALLA**	**IMC**	**TERPRETACIO**	**% de Grasa**	**% Musculo**
Junio	61,5 KG	1,56	25,3	SOBREPESO	38,7	25,3
Biceps	29 CM				**GV 6**	
Tórax	94 CM					
Abdomen	76 CM					
Muslo	59,5 CM					
Gemelo	35 CM					

DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 - 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 - 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA

C & S
GAMMA
S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8

PRUEBAS DE FUERZA

PRUEBAS DE FUERZA TORRE DE CONTROL 2025			
PRUEBAS/ # DE REPS	MIEMBRO INFERIOR	MIEMBRO SUPERIOR	CORE
CARMEN JIMENO	42	20	20
DIANA LOPEZ	54	15	36
VIRGINIA RODRIGUEZ	56	20	79
CARLOS MIRANDA	41	32	38
GOLBY SIERRA	30	30	30
RAUL CASTELLANO	45	35	40
VICTORIA ARELLANO	45	30	44
EDGAR SOLANO	35	15	27
KRISGINA ALFARO	30	20	NP
YURIS MEZA	20	15	16
OADIR LEON	40	25	37
SHIRLEY RACEDO	30	30	30
JUAN BUSTAMANTE	20	29	14
MIGUEL CASTILLO	33	23	32
JORGE NARVAEZ	30	30	59
DANIELA RANGEL	33	30	32
ALEJANDRA PIÑERES	30	33	29
KATHERIN ROA	25	27	29
INGRID OCAMPO	33	33	27
IRINA SOTO	28	29	24
LEIDY BARROS	30'	20	29

DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 - 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 - 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA

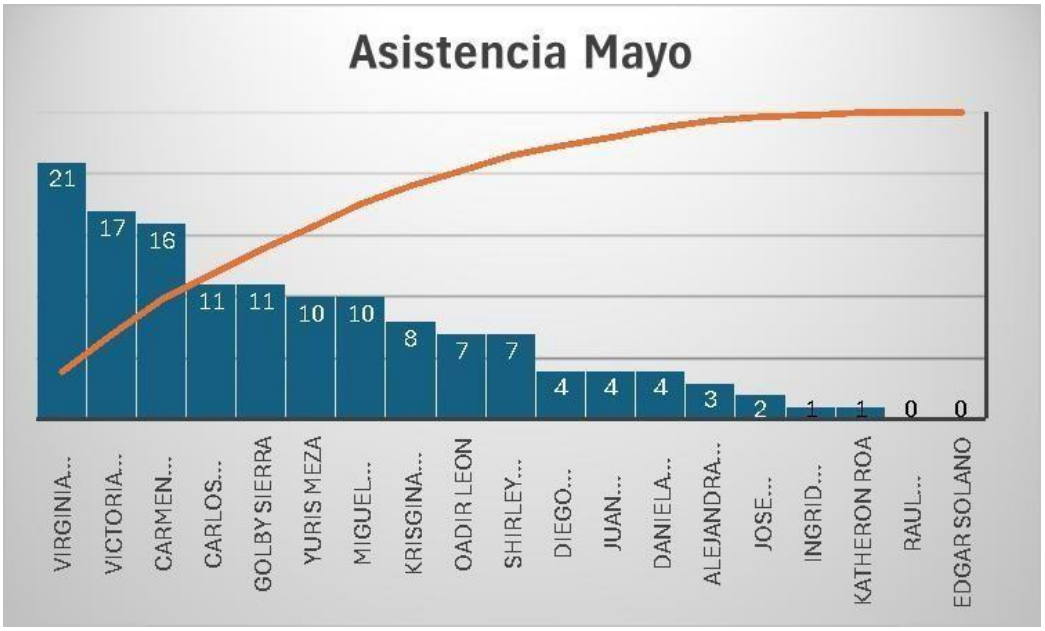
C & S
GAMMA
S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8

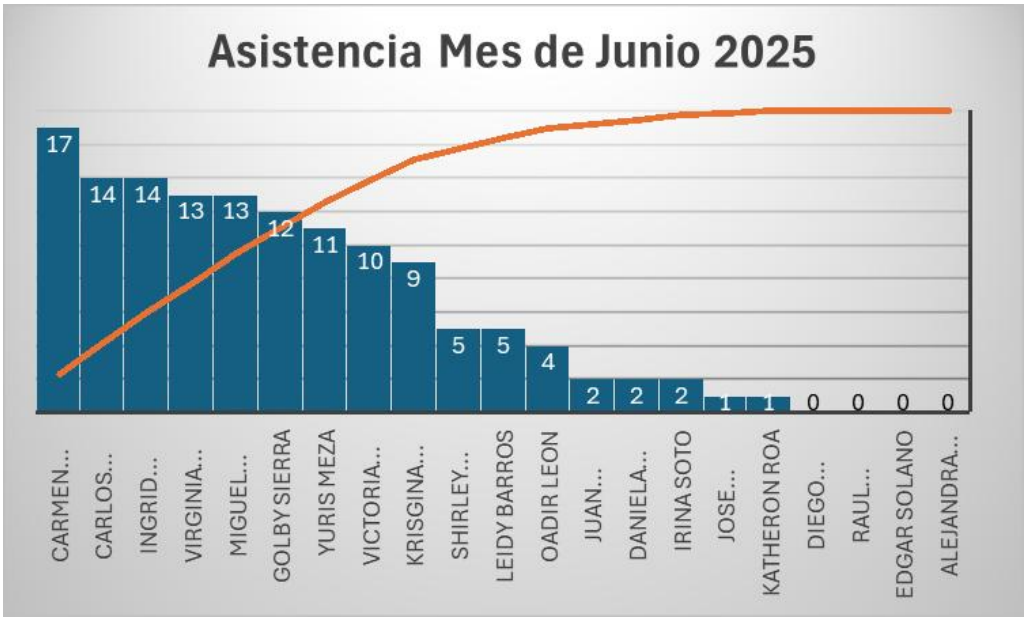
Asistencia mes de Junio 2025

NOMBRE	ABRIL	MAYO	JUNIO
CARMEN JIMENO	9	16	17
DIEGO CARDOZO	0	4	0
VIRGINIA RODRIGUEZ	10	21	13
CARLOS MIRANDA	5	11	14
GOLBY SIERRA	2	11	12
RAUL CASTELLANO	1	0	0
VICTORIA ARELLANO	6	17	10
EDGAR SOLANO	1	0	0
KRISGINA ALFARO	3	8	9
YURIS MEZA	8	10	11
OADIR LEON	5	7	4
SHIRLEY RACEDO	5	7	5
JUAN BUSTAMANTE	3	4	2
MIGUEL CASTILLO	8	10	13
JOSE FERNANDEZ	0	2	1
DANIELA RANGEL	4	4	2
ALEJANDRA PIÑERES	0	3	0
INGRID OCAMPO	0	1	14
KATHERON ROA	0	1	1
IRINA SOTO	0	0	2
LEIDY BARROS	0	0	5

DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 - 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 - 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA


Asistencia mes de Abril Torre de control 2025
10
9
8
8
6
5
5
5
4
3
3
2
1
1
1
1
VIRGINIA...
CARMEN...
YURIS MEZA
MIGUEL...
VICTORIA...
CARLOS...
OADIR LEON
SHIRLEY...
DANIELA...
KRISGINA...
JUAN...
GOLBY SIERRA
DIANA LOPEZ
RAUL...
EDGAR SOLANO
JORGE NARVAEZ


Asistencia Mayo
21
17
16
11
11
10
10
8
7
7
4
4
4
3
2
1
1
0
0
VIRGINIA...
VICTORIA...
CARMEN...
CARLOS...
GOLBY SIERRA
YURIS MEZA
MIGUEL...
KRISGINA...
OADIR LEON
SHIRLEY...
DIEGO...
JUAN...
DANIELA...
ALEJANDRA...
JOSE...
INGRID...
KATHERON ROA
RAUL...
EDGAR SOLANO


Asistencia Mes de Junio 2025
17
14
14
13
13
12
11
10
9
5
5
4
2
2
2
1
1
0
0
0
0
CARMEN...
CARLOS...
INGRID...
VIRGINIA...
MIGUEL...
GOLBY SIERRA
YURIS MEZA
VICTORIA...
KRISGINA...
SHIRLEY...
LEIDY BARROS
OADIR LEON
JUAN...
DANIELA...
IRINA SOTO
JOSE...
KATHERON ROA
DIEGO...
RAUL...
EDGAR SOLANO
ALEJANDRA...

C & S GAMMA S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8

PAUSAS ACTIVAS

En el marco de las estrategias de bienestar laboral y salud ocupacional, el Aeropuerto Internacional Ernesto Cortissoz ha implementado jornadas de pausas activas dirigidas al personal administrativo y operativo. Estas actividades buscan contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo, el estrés y las posturas prolongadas, comunes en entornos laborales de alta exigencia como la torre de control y las oficinas administrativas.

Objetivo General

Fomentar el bienestar integral del personal administrativo y operativo del Aeropuerto Ernesto Cortissoz mediante la implementación de pausas activas que incluyan componentes físicos, mentales, ambientales y de seguridad laboral.

Objetivos Específicos

-Reducir la fatiga física y mental mediante ejercicios de estiramiento y relajación.

-Prevenir lesiones musculoesqueléticas, especialmente en cuello y espalda, a través de terapias de relajación cervical.

-Mejorar la concentración y el rendimiento laboral mediante pausas cognitivas.

-Fortalecer la conciencia ambiental y la cultura de SST mediante actividades grupales que promuevan el trabajo colaborativo y el autocuidado.

-Fomentar una cultura organizacional orientada al bienestar integral y la salud ocupacional.

Durante las jornadas en las áreas de torre de control, Aeropuerto, AIS, y áreas administrativas se desarrollaron ejercicios de estiramiento, terapia de relajación cervical, pausas cognitivas y una actividad grupal en el área ambiental y de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST). Estas acciones integradas no solo promueven la salud física y mental, sino que también fortalecen la conciencia ambiental, el trabajo en equipo y la cultura de autocuidado dentro de la organización.

C & S GAMMA S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8

CRONOGRAMA MES DE MAYO

ACTIVIDAD	# PARTICIPANTES	LOGROS
Entrenamiento	**20**	Establecer los parámetros para la prescripción del ejercicio de manera individualizada para cumplir con sus objetivos
Prescripción y acompañamiento	**20**	Diseñar un programa de entrenamiento de manera individual de acuerdo a los resultados de las evaluaciones realizadas de esa manera se realiza la prescripción y acompañamiento.

DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 - 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 - 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA



DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 - 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 - 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA





DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 - 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 - 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA



DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 - 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 - 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA



DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 - 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 - 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA



DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 - 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 - 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA



DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 - 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 - 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA

C & S GAMMA S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8



WILLIAM GRANADOS

CC. 1140845800

DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 - 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 - 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA

C & S
GAMMA
S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8

DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 - 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 - 3016123554
E-mail: rssgamma@gmail.com https://csgammasas.co/
BARRANQUILLA - COLOMBIA

C & S GAMMA S.A.S
NIT 900.107.671-8
CR 44 # 72 131 OF 203
Tel: (035) 3691297
Barranquilla - Colombia
rssgamma@gmail.com
www.csgammasas.com

No. FE 280

Señores	UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL DE AERONAUTICA CIVIL		
NIT	899.999.059-3	**Teléfono**	(035) 3348060 - Ext. 4503
Dirección	CALLE 30 KM 7 AEROPUERTO ERNESTO CORTISSOZ	**Ciudad**	Barranquilla - Colombia

Fecha y hora comprobante	Fecha de Vencimiento
2025-07-24	2025-07-24

Ítem	Descripción	Cantidad	Vr. Total	Impto. Rete.	Vr. Bruto
1	Barranquilla -Actividades de Acondicionamiento Fisico	1.00	3,560,000.00	0 %	3,560,000.00
2	Baranquilla - Actividades de Gimnasia Laboral	1.00	1,310,000.00	0 %	1,310,000.00
3	Aeropuertos - Actividades deAcondicionamiento Fisico	2.00	2,650,000.00	0 %	2,650,000.00
4	Aeropuertos - Actividades de Gimnasia Laboral	1.00	210,000.00	0 %	210,000.00

Total items: 4

Valor en Letras:
Siete millones setecientos treinta mil pesos m/cte

Forma de pago:
Crédito

Medio de pago:
Otro - Pago a crédito - Cuota No. 001 vence el 2025-07-24 por $ 7,730,000.00

Observaciones:

Total Bruto	7,730,000.00
IVA 0%	0.00
Total a Pagar	7,730,000.00

Este es un borrador de la factura para fines informativos. No reemplaza la factura de venta ni el documento equivalente.

C & S
GAMMA S.A.S
Consultorías y servicios
Nit. 900107671-8

Barranquilla, 28 de julio del 2025.

A **QUIEN INTERESE**

VALENTINA SOFIA ALGARIN, identificado con cedula de ciudadanía N 1.048.224.278 De Baranoa, en calidad de Representante legal de la empresa C&S GAMMA S.A.S, con Nit 900.107.671-8; hace constar que nuestra organización, a la fecha se encuentra al día con el pago del mes de junio del 205, de sus obligaciones de seguridad social y aportes parafiscales.

Atentamente



REPRESENTANTE LEGAL

C&S GAMMA SAS

DIRECCION: CARRERA 44 N° 72 – 131 OFC. 203
EDIFICIO CLÍNICA DE DIAGNÓSTICOS
TEL: 369 1297 – 310 493 8379
E-mail: rssgamma@gmail.com www.rssgamma.com
BARRANQUILLA - COLOMBIA

ASOPAGOS s.a.

Certificación de Pago

Se certifica que la empresa , identificada con NI-900107671 sucursal 0, canceló los aportes de seguridad social y parafiscales de la siguiente manera:

REFERENCIA POR TIPO DE PLANILLA		CÓDIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE ADMINISTRADORA	Nro. AFILIADOS	DÍAS MORA	COTIZACIÓN	INTERES	VALOR TOTAL
Período pensión:	2025-06	230201	800229739	PROTECCION	1	0	240.000	0	240.000
Período salud:	2025-07	25-14	900336004	COLPENSIONES	2	0	640.000	0	640.000
Planilla Nro.:	33897952 Tipo E	EPS010	800088702	EPS SURA	2	0	160.000	0	160.000
Clase de aportante:	B	EPS005	800251440	SANITAS	1	0	60.000	0	60.000
Fecha transacción:	2025-07-01	14-23	860011153	POSITIVA	3	0	57.500	0	57.500
Banco:	BANCOOMEVA S.A.	CCF06	890102002	COMBARRANQUILLA	3	0	220.000	0	220.000
Transacción:	1592597010	PASENA	899999034	SENA	0	0	0	0	0
		PAICBF	899999239	ICBF	0	0	0	0	0
		PAESAP	899999054	ESAP	0	0	0	0	0
		PAMIED	899999001	MINEDU	0	0	0	0	0
				GRAN TOTAL					$ 1.377.500

PAGADO