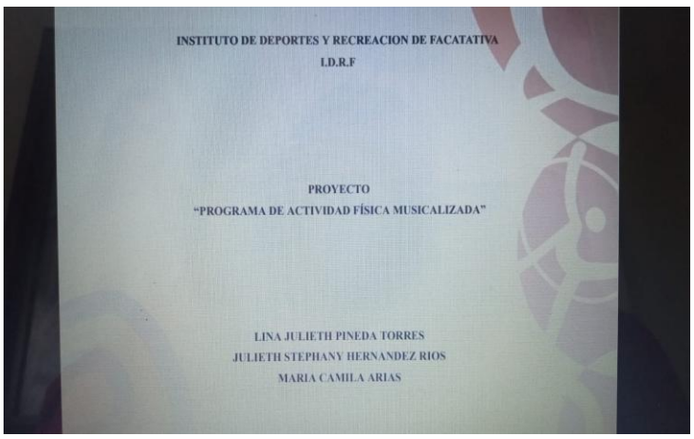
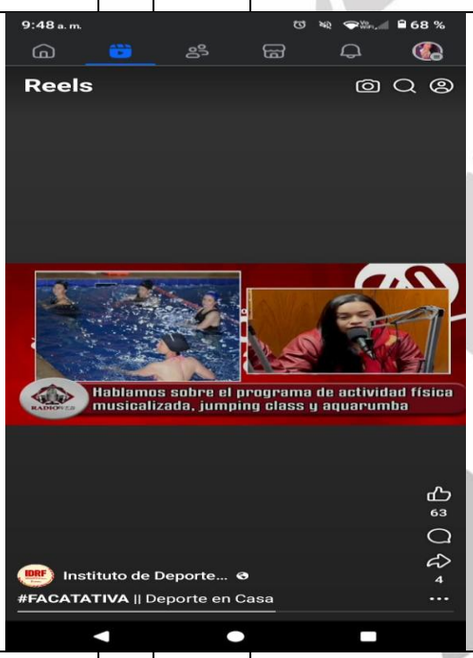
OBJETIVO	Prestar los servicios de apoyo al gestión como instructor de actividad física del IDRF
LUGAR	FACATATIVÁ
FECHA	Evidencias periodo del 19 al 30 de Agosto 2025





OBLIGACION	01	**FECHA**	19/08/2025	**OBLIGACION**	02	**FECHA**	22/08/2025



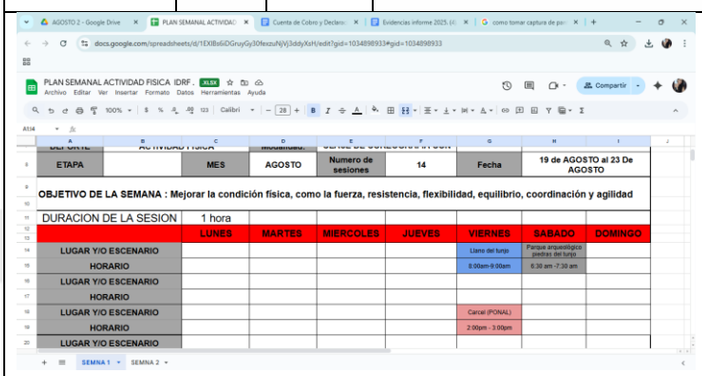


OBLIGACION	03	**FECHA**	24/08/2025	**OBLIGACION**	04	**FECHA**	22/08/2025



OBLIGACION	05	**FECHA**	21/08/2025	**OBLIGACIÓN**	07	**FECHA**	19/08/2025





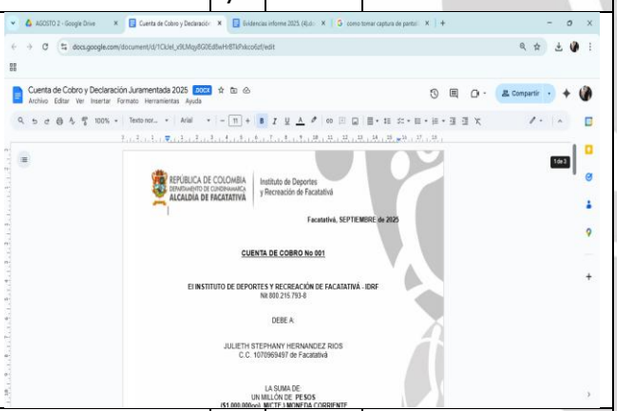
PLAN SEMANAL ACTIVIDAD FISICA IDRF.

ETAPA		MES	AGOSTO	Numero de sesiones	14	Fecha	19 de AGOSTO al 23 De AGOSTO

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					Llano del turqo	Parque arqueologico piedras del turqo	
HORARIO					8:00am-9:00am	6:30 am -7:30 am	
LUGAR Y/O ESCENARIO							
HORARIO							
LUGAR Y/O ESCENARIO					Carcel (PONAL)		
HORARIO					2:00pm - 3:00pm		
LUGAR Y/O ESCENARIO							

OBLIGACIÓN	8	**FECHA**	20/08/2025	**OBLIGACIÓN**	10	**FECHA**	20/08/2025



Cuenta de Cobro y Declaración Juramentada 2025

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

Facatativá, SEPTIEMBRE de 2025

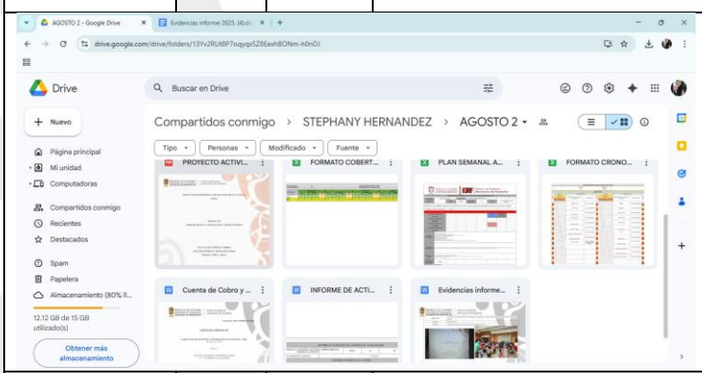
CUENTA DE COBRO No 001

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:
UN MILLON DE PESOS
($1.000.000)00) MCTE / MONEDA CORRIENTE



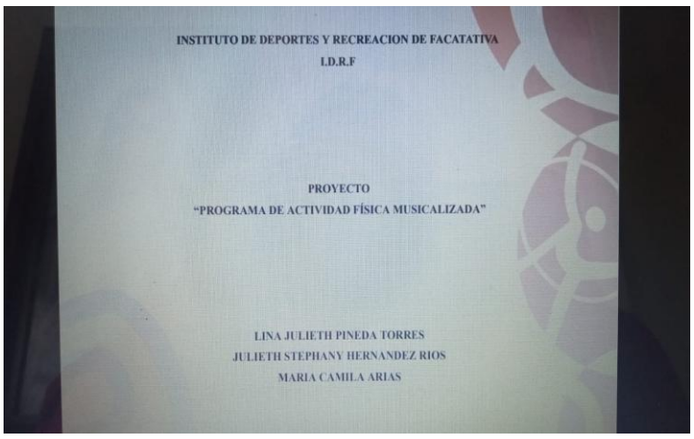
Drive — Buscar en Drive

Compartidos conmigo › STEPHANY HERNANDEZ › AGOSTO 2

PROYECTO ACTIVI... | FORMATO COBERT... | PLAN SEMANAL A... | FORMATO CRONO...
Cuenta de Cobro y ... | INFORME DE ACTI... | Evidencias informe...

OBLIGACIÓN	11	**FECHA**	20/07/2025	**OBLIGACIÓN**	12	**FECHA**	00/00/00

OBJETIVO	Prestar los servicios de apoyo al gestión como instructor de actividad física del IDRF
LUGAR	FACATATIVÁ
FECHA	Evidencias periodo del 1 al 30 de Septiembre 2025





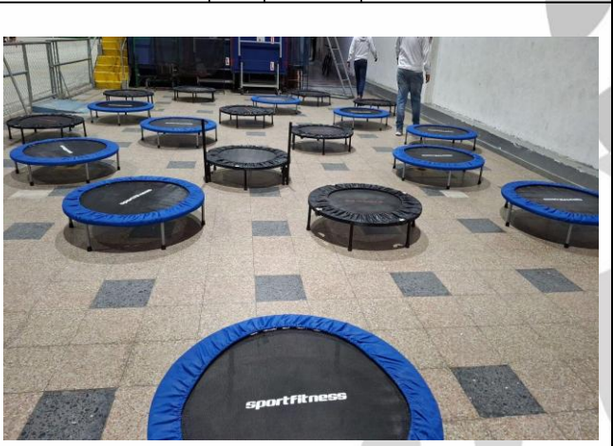
OBLIGACION	01	**FECHA**	19/09/2025	**OBLIGACION**	02	**FECHA**	22/09/2025

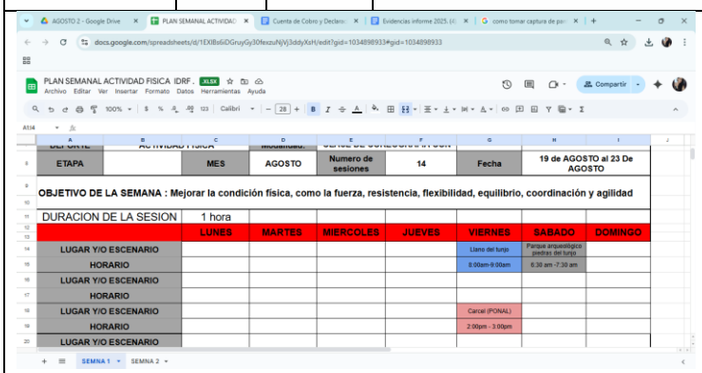
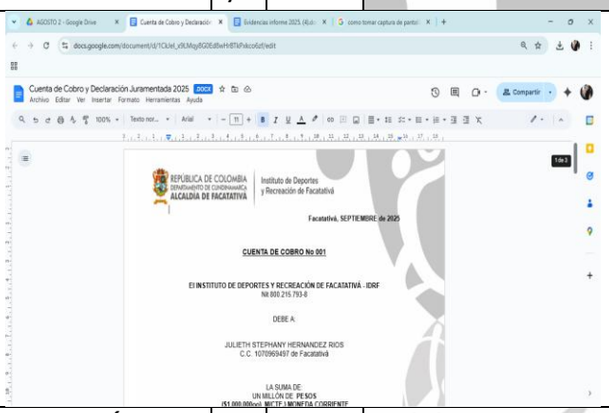
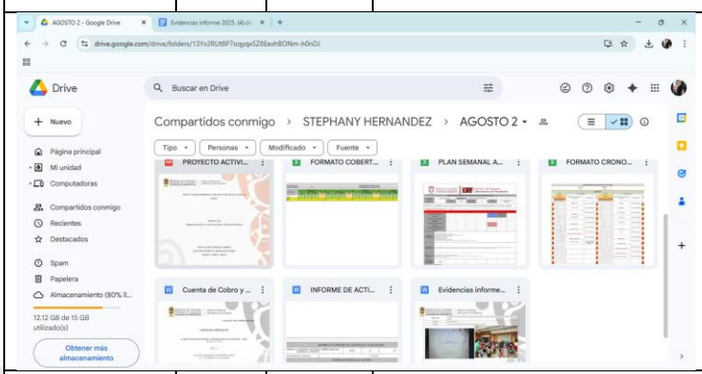




OBLIGACION	03	**FECHA**	24/09/2025	**OBLIGACION**	04	**FECHA**	22/09/2025

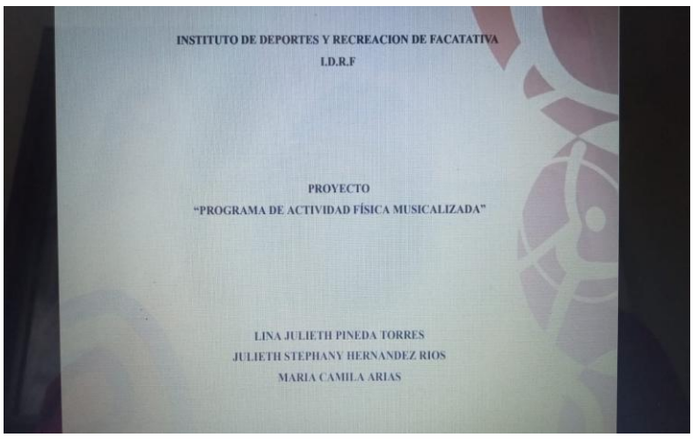




OBLIGACION	05	**FECHA**	21/0/2025	**OBLIGACIÓN**	07	**FECHA**	19/09/2025
							
OBLIGACIÓN	8	**FECHA**	20/09/2025	**OBLIGACIÓN**	10	**FECHA**	20/0/2025
							
OBLIGACIÓN	11	**FECHA**	20/09/2025	**OBLIGACIÓN**	12	**FECHA**	00/00/00

NIT. 800.215.793-8
Cll. 5 Nº 7A - 19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 312 306 54 44
ww.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

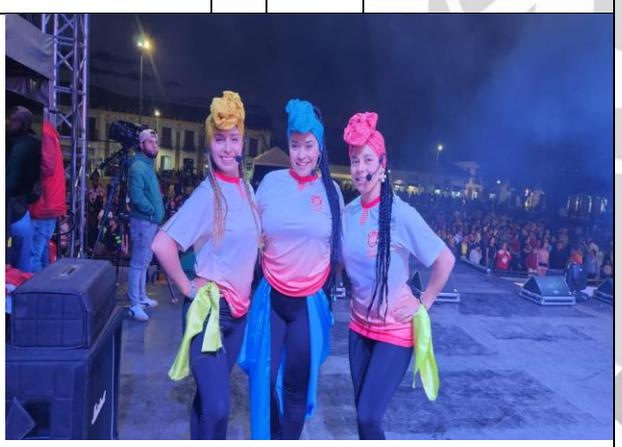
OBJETIVO	Prestar los servicios de apoyo al gestión como instructor de actividad física del IDRF
LUGAR	FACATATIVÁ
FECHA	Evidencias periodo del 1 al 30 de Octubre 2025





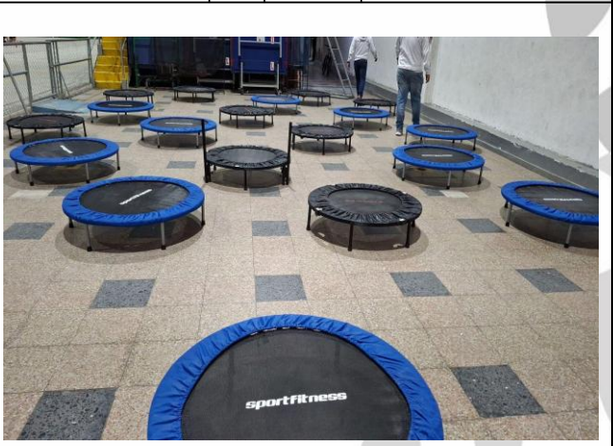
OBLIGACION	01	**FECHA**	19/10/2025	**OBLIGACION**	02	**FECHA**	24/10/2025





OBLIGACION	03	**FECHA**	20/10/2025	**OBLIGACION**	04	**FECHA**	06/10/2025





OBLIGACION	05	FECHA	09/10/2025	OBLIGACIÓN	07	FECHA	19/10/2025

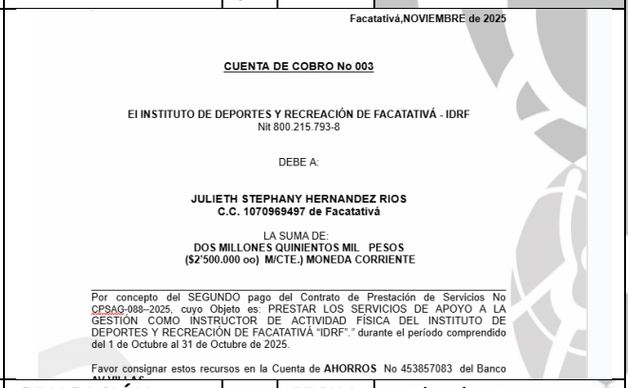


REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDÍA DE FACATATIVÁ
IDRF Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá

PROGRAMACIÓN SEMANAL ACTIVIDA FISICA MUSICALIZADA IDRF 2025

DEPORTE	ACTIVIDAD FISICA		Modalidad:	FUNCIONAL Y RUMBA			
ETAPA		MES	OCTUBRE	Numero de sesiones	14	Fecha	01 de OCT al 04 De OCT
OBJETIVO DE LA SEMANA : Mejorar la condición física, como la fuerza, resistencia, flexibilidad, equilibrio, coordinación y agilidad							
DURACION DE LA SESION	1 hora						

SEMNA 1 | SEMNA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 | SEMANA 5



Facatativá,NOVIEMBRE de 2025

CUENTA DE COBRO No 003

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

DEBE A:

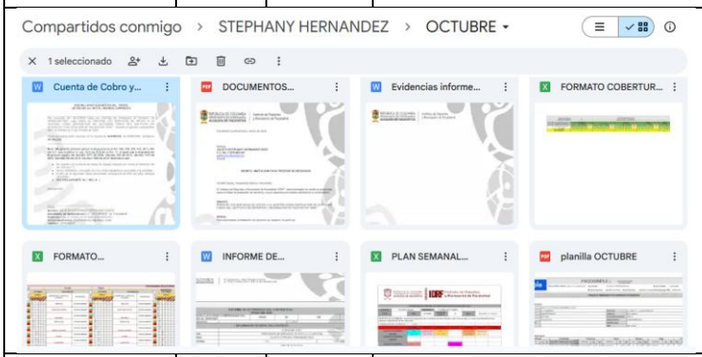
JULIETH STEPHANY HERNANDEZ RIOS
C.C. 1070969497 de Facatativá

LA SUMA DE:
DOS MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS
($2'500.000 oo) M/CTE.) MONEDA CORRIENTE

Por concepto del SEGUNDO pago del Contrato de Prestación de Servicios No CPSAG-088--2025, cuyo Objeto es: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO INSTRUCTOR DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ "IDRF"." durante el período comprendido del 1 de Octubre al 31 de Octubre de 2025.

Favor consignar estos recursos en la Cuenta de AHORROS No 453857083 del Banco

OBLIGACIÓN	8	FECHA	25/10/2025	OBLIGACIÓN	10	FECHA	25/10/2025



Compartidos conmigo › STEPHANY HERNANDEZ › OCTUBRE

1 seleccionado

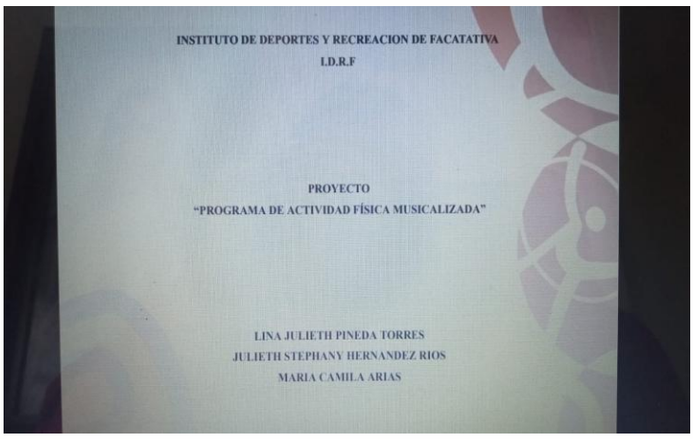
Cuenta de Cobro y... | DOCUMENTOS... | Evidencias informe... | FORMATO COBERTUR...

FORMATO... | INFORME DE... | PLAN SEMANAL... | planilla OCTUBRE



OBLIGACIÓN	11	FECHA	25/10/2025	OBLIGACIÓN	12	FECHA	05/10/2025

OBJETIVO	Prestar los servicios de apoyo al gestión como instructor de actividad física del IDRF
LUGAR	FACATATIVÁ
FECHA	Evidencias periodo del 1 al 30 de Noviembre 2025



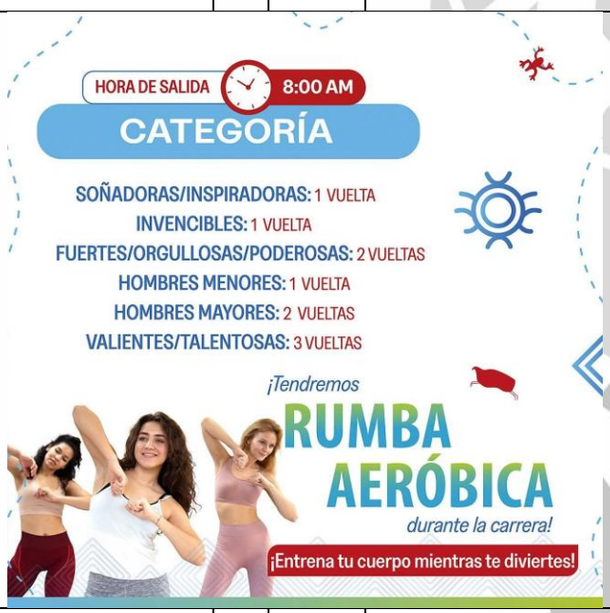
OBLIGACION	01	**FECHA**	19/11/2025



OBLIGACION	02	**FECHA**	24/11/2025



OBLIGACION	03	**FECHA**	20/11/2025



OBLIGACION	04	**FECHA**	06/11/2025





OBLIGACION	05	**FECHA**	09/11/2025	**OBLIGACIÓN**	07	**FECHA**	19/11/2025

PROGRAMACIÓN SEMANAL ACTIVIDA FISICA MUSICALIZADA IDRF 2025

DEPORTE	ACTIVIDAD FISICA		Modalidad:	FUNCIONAL Y RUMBA			
ETAPA		MES	NOVIEMBRE	Numero de sesiones	14	Fecha	01 DE NOV AL 02 DE NOV

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

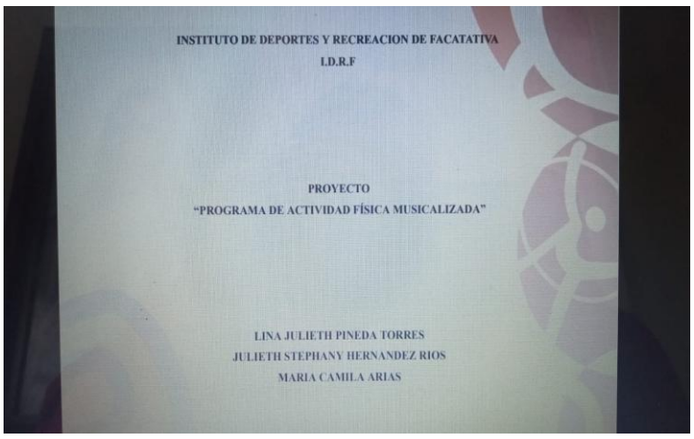
DURACION DE LA SESION	1 hora						
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO	CRM	HOGAR SAN JOSE	PONAL		LLANO DEL TUNJO	Parque Arqueologico Piedras del Tunjo	
HORARIO	10:00- 11 AM	10:00 - 11:00 AM	10:00 - 11:00 AM		8:00-9:00 AM	6:30am - 7:30am	
LUGAR Y/O ESCENARIO							
HORARIO							
LUGAR Y/O ESCENARIO	PARAISO			Grupo Oasis			

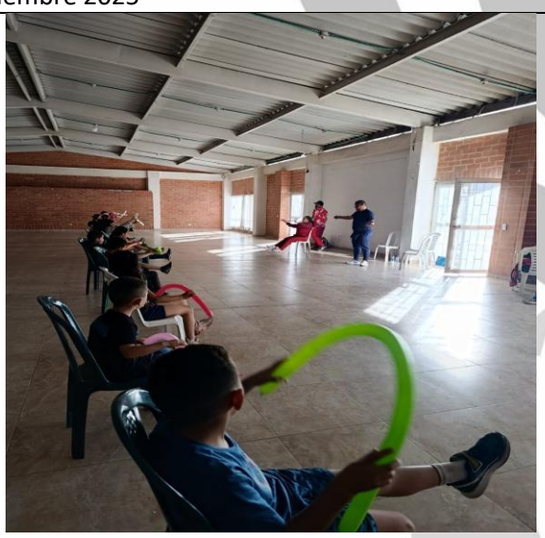


OBLIGACIÓN	8	**FECHA**	25/11/2025	**OBLIGACIÓN**	09	**FECHA**	25/11/2025

NIT. 800.215.793-8
Cll. 5 Nº 7A - 19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 312 306 54 44
ww.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

OBJETIVO	Prestar los servicios de apoyo al gestión como instructor de actividad física del IDRF
LUGAR	FACATATIVÁ
FECHA	Evidencias periodo del 1 al 14 de Diciembre 2025





OBLIGACION	01	**FECHA**	1/12/2025	**OBLIGACION**	02	**FECHA**	9/12/2025





OBLIGACION	03	**FECHA**	12/12/2025	**OBLIGACION**	04	**FECHA**	06/12/2025



OBLIGACION	05	FECHA	05/12/2025



OBLIGACIÓN	07	FECHA	1/12/2025

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:	FLEXIBILIDAD Y RUMBA			
ETAPA		MES	DICIEMBRE	Numero de sesiones	14	Fecha	09 AL 13 DE DIC

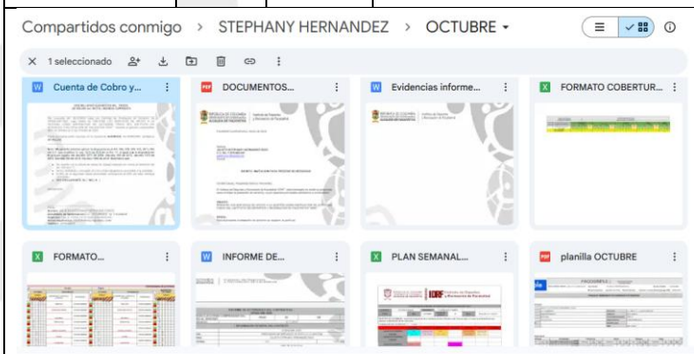
OBJETIVO DE LA SEMANA : aumentar la amplitud de movimiento de las articulaciones. Esto se logra a través de estiramientos que mejoran la elasticidad de los músculos.

DURACION DE LA SESION	1 hora						
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO	CRM	HOGAR SAN JOSE	PONAL		LLANO DEL TUNJO	Parque Arqueologico Piedras del Tunjo	
HORARIO	10:00 - 11 AM	10:00 - 11:00 AM	10:00 - 11:00 AM		8:00-9:00 AM	6:30am - 7:30am	
LUGAR Y/O ESCENARIO							
HORARIO							
LUGAR Y/O ESCENARIO	SANPEDRO CLAVER			BELLO ATARDECER			
HORARIO	2:30 A 3:30			2:30pm- 3:30pm			
LUGAR Y/O ESCENARIO	Juan Pablo ii	Coliseo Central Trampolines	CC NOVA PLAZA	Coliseo Central Trampolines			
HORARIO	7:00pm - 8:00pm	7:00pm - 8:00 pm	6:00pm - 7:00pm	5:30 pm - 6:30 pm			

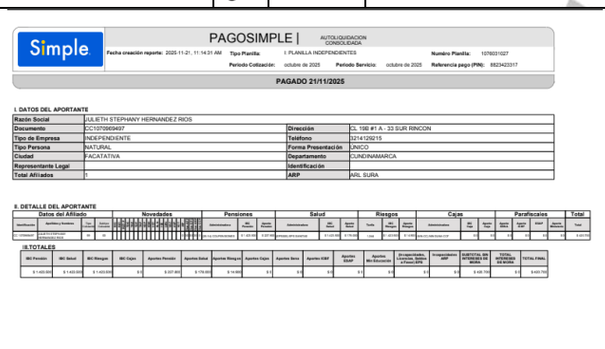
OBLIGACIÓN	8	FECHA	1/12/2025



OBLIGACIÓN	09	FECHA	06/12/2025



OBLIGACIÓN	10	FECHA	1/12/2025



OBLIGACIÓN	11	FECHA	01/12/2025