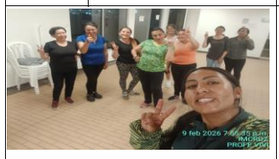
Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá | Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO FOTOGRÁFICO MENSUAL **(ANEXO PARA INFORME)**

Mes:	FEBRERO	Nombre Formador o Contratista:	ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS	**Disciplina deportiva o cultural; o subproyecto actividad física (Si no aplica colocar N.A.):**	**ACTIVIDAD FISICA: RUMBA**

SEMANA	DÍA:	LUNES 02 DE FEBRERO	DÍA:	MARTES 03 DE FEBRERO	DÍA:	MIERCOLES 04 DE FEBRERO	DIA	JUEVES 05 DE FEBRERO	DÍA:	VIERNES 06 DE FEBRERO	DÍA:	SABADO 07 DE FEBRERO	DÍA:	DOMINGO 08 DE FEBRERO
	Actividad	PUERTA A PUERTA PUBLICIDAD DE PROGRAMAS DEL IMCRDZ EN ALTAMIRA	ACTIVIDAD	REUNION EN EL ESTADIO Y PUERTA A PUERTA PUBLICIDAD DE PROGRAMAS DEL IMCRDZ EN COCLIES	ACTIVIDAD	PUERTA A PUERTA PUBLICIDAD DE PROGRAMAS DEL IMCRDZ EN PORTACHUELO	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA Y CONJUNTO ARMONIA	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN EL CONJUNTO NOGALES	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN EL PARQUE DE LA ARENA BARANDILLAS	ACTIVIDAD	APOYO DE EVENTO A CICLISMO
														
	DÍA:	LUNES 09 DE FEBRERO	DÍA:	MARTES 10 DE FEBRERO	DÍA:	MIERCOLES 11 DE FEBRERO	DÍA:	JUEVES 12 DE FEBRERO	DÍA:	VIERNES 13 DE FEBRERO	DÍA:	SABADO 14 DE FEBRERO	DÍA:	DOMINGO 15 DE FEBRERO
	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN EL CONJUNTO DE LOS PINOS	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN BARANDILLAS CIC, CONJUNTO BOANIKA Y SANTA ISABEL PARCELACION	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN EL BARRIO SAN MIGUEL	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA Y CONJUNTO ARMONIA	ACTIVIDAD	REUNION EN EL BICENTENARIO Y CLASE MUSICALIZADA EN EL CONJUNTO NOGALES	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA EN BARANDILLAS	ACTIVIDAD	CLASE DE RUMBA DOMINICAL
SEMANA ___														
	DÍA:	LUNES 16 DE FEBRERO	DÍA:	MARTES 17 DE FEBRERO	DÍA:	MIERCOLES 18 DE FEBRERO	DÍA:	JUEVES 19 DE FEBRERO	DÍA:	VIERNES 20 DE FEBRERO	DÍA:	SABADO 21 DE FEBRERO	DÍA:	DOMINGO 22 DE FEBRERO
	Actividad	CLASE MUSICALIZADA EN EL CONJUNTO DE LOS PINOS	Actividad	CLASE MUSICALIZADA EN BARANDILLAS CIC- INICIA CLASE EN EL CONJUNTO BOTANIKA SANTA ISABEL PARCELACION	Actividad	CLASE MUSICALIZADA EN EL BARRIO SAN MIGUEL	Actividad	REUNION RE INDUCCION DE SST Y CLASE MUSICALIZADA EN BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA Y CONJUNTO ARMONIA	Actividad	CLASE MUSICALIZADA EN EL CONJUNTO NOGALES	Actividad	CLASE MUSICALIZADA EN LA CANCHA DE LA ARENA BARANDILLAS	Actividad	
													DESCANSO	

SEMANA ___	DÍA:	LUNES 23 DE FEBRERO	DÍA:	MARTES 24 DE FEBRERO	DÍA:	MIERCOLES 25 DE FEBRERO	DÍA:	JUEVES 26 DE FEBRERO	DÍA:	VIERNES 27 DE FEBRERO	DÍA:	SABADO 28 DE FEBRERO	DÍA:	DOMINGO 1 DE FEBRERO
	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN EL CONJUNTO DE LOS PINOS	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN BARANDILLAS CIC, CONJUNTO BOANIKA Y SANTA ISABEL PARCELACION	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN EL BARRIO SAN MIGUEL	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA Y CONJUNTO ARMONIA	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN EL CONJUNTO NOGALES	ACTIVIDAD	CLASE MUSICALIZADA EN LA CANCHA DE LA ARENA BARANDILLAS	ACTIVIDAD	CLASE DE RUMBA DOMINICAL Y APOYO EN CONTROL DE PEATONES Y CARROS
													DESCANSO	

CONJUNTO LOS PINOS

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

OYECTO:	CREE, PROTEJE Y AVANZA		CIPLINA O SUBPROYEC	ACTIVIDAD FISICA	
ES:	FEBRERO: DEL 2 AL 28	HORARIO: UEVES DE: 6:00PM A 6:50PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL: ADULTO
RMADOR:	VIVIANA PULIDO		ESCENARIO:	SALON DE EVENTOS	COMUNA/BARRIO: CONJUNTO LOS PINOS

Registro de asistencia

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
Beatriz Pena				P					A								A								A															
Jesenia Benjamin				U					A								A								A															
Marlen Chiquiza				E					A								A								A															
Laura Betancuort				R					A								A								A															
Luz Mary				T					F								F								F															
Sonia Pinilla				A					A								A								A															
Andres Bustamante				A					A								A								A															
Juana Helena Bustamante				P													A								F															
Martha Restrepo				U													A								A															
Adriana Del Pilar Cardenas				E													A								A															
Carolina Molina				R													A								A															
Claudia Laiton				T																					A															
Calaudia Castillo				A																					A															

Convenciones diligenciamiento de asistencia	Día no trabajado	-	Falla	F			* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico men
	Asistencia	A	Retirado	R	Permiso	P	FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO RVISOR:

BARANDILLAS CIC

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	CREE, PROTEJE Y AVANZA		DISCIPLINA O SUBPROYECTO	ACTIVIDAD FISICA	
MES:	FEBRERO: DEL 2 AL 28	HORARIO: MARTES DE: 8:00AM A 8:50AM	ATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL: ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO		ESCENARIO:	POLIDEPORTIVO	COMUNA/BARRIO: BARANDILLAS CIC

Registro de asistencia

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	RVAC	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	ERVACIO	L	M	M	J	V	S	D	RVAC
1	Lorena Cifuentes										A								A								A														
2	Ingrid Gisell										F								F								A														
3	Johanna Arias		P								F								F								A														
4	Idaly Osorio		U								F								F								A														
5	Esperanza Mora		E								F								F								A														
6	Luz Evernis		R								F								A								A														
7	Luz Amparo		T								F								A								A														
8	Maria Castro		A								A								A								F														
9	Olivia Martinez										A								A								A														
10	Rosa Vargas		A								A								A								A														
11	Miriam Donato										A								F								A														
12	Mery Pinzon		P								A								F								A														
13	Roxana Jimenez		U								F								A								F														
14	Andrea Marin		E								F								A								A														
15	Flor Molina		R								A								A								A														
16	Luciana Guzman		T								A								F								A														
17	Leandra Martinez		A								F								F								F														
18	Antonio Sierra										F								F								A														
18	Antonio Sierra										F								F								A														
19	Marina Florez		C								F								F								A														
20	Miriam Donato		O								A								A								F														
21	Aurora Rojas		C								A								A								A														
22	Amanda Lopez		L								A								A								F														
23	Anyela Villamil		I								A								A								A														
24	Astrid Montes		E								A								A								A														
25	Juliana Montes		S								A								F								A														
26	Belarmina Castro										F								A								A														
27	Carmenza Diaz										A								A								A														
28	Carolina Peña										A								A								F														
29	Laura Peña										A								A								F														
30	Jessica Peña																		A								A														
31	Mauricio Cuevas																		A								F														
32	Elizabeth Garnica																		F								A														
33	Lilia Lozano																		F								A														
34	Luz Mery Pulido																		A								F														
36	Maria Caceres																		F								A														
37	Viviana Rodriguez																		F								A														
38	Clara de Jesus Valles																		A								F														
39	German Hernandez																		F								A														
40	Juana Alarcon																		F								A														
41	Carolina Cuellar																		F								A														
42	Lucy Catrillo																		A								F														

Convenciones di+A50 C52ligenciamiento de asistencia		-	Falla	F			* La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto para ello en e
	Asistencia	A	Retirado	R	Permiso	P	FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO RVISOR:

CONJUNTO BOTANIKA

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

DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	CREE, PROTEJE Y AVANZA			ISCIPLINA O SUBPROYECT	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	FEBRERO: DEL 2 AL 28	HORARIO	MARTES DE: 6:00PM A	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENA RIO:	SALON SOCIAL	COMUNA/ BARRIO:	CONJUNTO BOTANIKA

Registro de asistencia

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERV ACIONE S	L	M	M	J	V	S	D	VA	L	M	M	J	V	S	D	OBSERV ACIONE S	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVA CIONES	L	M	M	J	V	S	D	RVAC
1	Paola Neme		P								A								A								A														
2	Merlyn Cruz		U								A								A								A														
4	Andrea Girasol		E								A								A								A														
5	Soledad Mora		R								A								A								A														
6	Patty Dominguez		T								A								A								A														
8	Fernanda Garnica		A								A								A								A														
9	Gerardo Bernal		A								A								A								A														
10	Patty Dominguez		P								A								A								A														
11	Fernanda Garnica		U								A								A								A														
12	Patty Dominguez		E								F								A								A														
13	Fernanda Garnica		R								A								A								A														
14	Gerardo Bernal		T																								A														
15	Miguel Alvarez		A																								A														
16	Melina Dominguez																										A														
17	Martha Lilia Lpoez																										A														

Convenciones diligenciamiento de asistencia	Día no trabajado	-	Falla	F						
	Asistencia	A	Retirado	R		P	IRMA FORMADOR:	VIVIANA PULIDO	PERVISOR:	

SANTA ISABEL PARCELACION

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

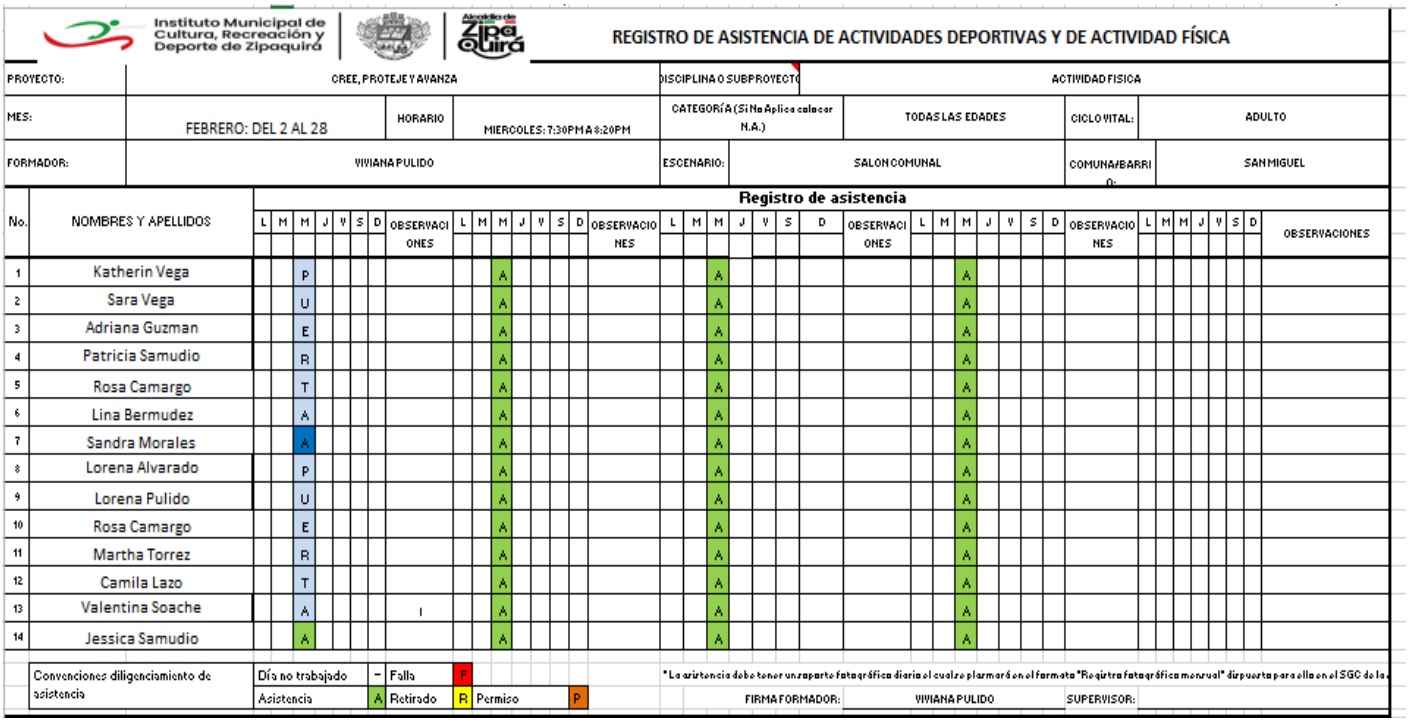
PROYECTO:	CREE, PROTEJE Y AVANZA			SCIPLINA O SUBPROYEC	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	FEBRERO: DEL 2 AL 28	HORARIO	MARTES DE: 7:20PM A 8:10PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARI O:	SALON DE EVENTOS	COMUNA/BARR	SANTA ISABEL PARCELACION

Registro de asistencia

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACI ONES	L	M	M	J	V	S	D	VAC	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACI ONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACI ONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIO NES
1	Helena Orrez		P									A								A								A													
2	Ana Maria Guzman		U									A								A								A													
3	Betania Domingo		E									A								A								A													
4	Gladis Quinta		R									A								A								A													
5	Marcela Ocampo		T									A								A								A													
6	Marcela Salazar		A									A								A								A													
7	Valentina Samudio		A									A								A								A													
8	Luciana Sanchez		P									A								A								A													
9	Natalia Rincon		U									A								A								A													
10	Alejandra Sanchez		E									A								A								A													
11	Alondra Chiquiza		R																	A								A													
12	Astrid Garcia		T																	A								A													
13	Axlan Isneider		A																									A													
14	Candi Carrillo																											A													

Convenciones diligenciamiento de asistencia	Día no trabajado	-	Falla	F	"*La asistencia debe tener un soporte fotográfico diario el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfico mensual" dispuesto pa					
	Asistencia	A	Retirado	R	Permiso	P	FIRMA FORMADOR:	VIVIANA PULIDO	UPERVISOR:	

BARRIO SAN MIGUEL



Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	CREE, PROTEJE Y AVANZA			DISCIPLINA O SUBPROYECTO	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	FEBRERO: DEL 2 AL 28	HORARIO	MIERCOLES: 7:30PM A 8:20PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL:	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARIO:	SALON COMUNAL	COMUNA/BARRIO:	SAN MIGUEL

Registro de asistencia

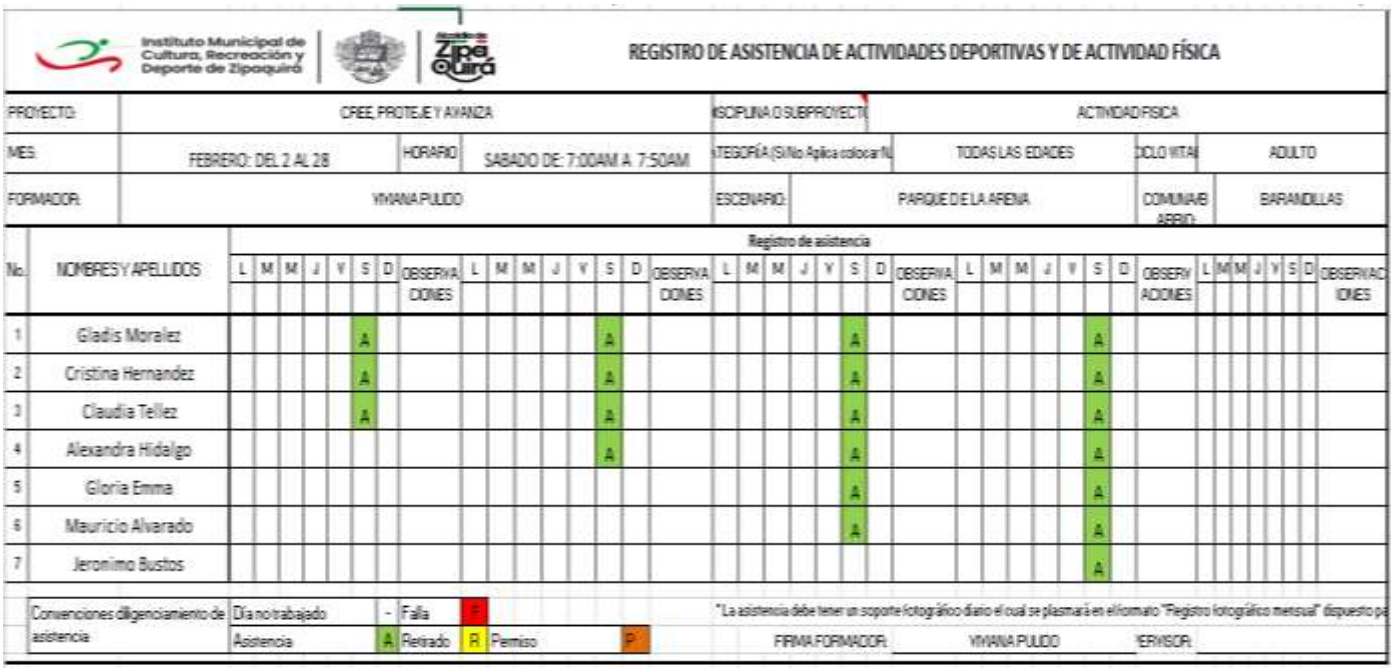
No.	NOMBRES Y APELLIDOS	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES	L	M	M	J	V	S	D	OBSERVACIONES
1	Katherin Vega			P								A								A																						
2	Sara Vega			U								A								A																						
3	Adriana Guzman			E								A								A																						
4	Patricia Samudio			R								A								A																						
5	Rosa Camargo			T								A								A																						
6	Lina Bermudez			A								A								A																						
7	Sandra Morales			A								A								A																						
8	Lorena Alvarado			P								A								A																						
9	Lorena Pulido			U								A								A																						
10	Rosa Camargo			E								A								A																						
11	Martha Torrez			R								A								A																						
12	Camila Lazo			T								A								A																						
13	Valentina Soache			A					I			A								A																						
14	Jessica Samudio			A								A								A																						

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

*La aristencia debe tener un soporte fotográfica diaria el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfica mensual" dispuesto para ello en el SGC de la

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO SUPERVISOR:

BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA



Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

Alcaldía de Zipaquirá

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	CREE, PROTEJE Y AVANZA			DISCIPLINA O SUBPROYECTO	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	FEBRERO: DEL 2 AL 28	HORARIO	SABADO DE: 7:00AM A 7:50AM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL:	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARIO:	PARQUE DE LA ARENA	COMUNA/BARRIO:	BARANDILLAS

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	Gladis Moralez						A								A									A																		
2	Cristina Hernandez						A								A									A																		
3	Claudia Tellez						A								A									A																		
4	Alexandra Hidalgo														A									A																		
5	Gloria Emma																							A																		
6	Mauricio Alvarado																							A																		
7	Jeronimo Bustos																																									

Convenciones diligenciamiento de asistencia							
	Día no trabajado	-	Falla	F			
	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 pa

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO SUPERVISOR:

CONJUNTO ARMONIA

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	CREE, PROTEJE Y AVANZA			DISCIPLINA O SUBPROYECTO	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	FEBRERO: DEL 2 AL 28	HORARIO	JUEVES DE: 7:20PM A 8:10PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.)	TODAS LAS CATEGORIAS	CICLO VITAL:	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARIO:	SALON DE EVENTOS	COMUNA/BARRIO:	CONJUNTO ARMONIA

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	July Salamanca				A								A									A																				
2	judith Bonilla				A								A									A																				
3	Sara Quevedo				A								A									A																				
4	Diana Muñoz				A								A									A																				
5	Sergio Arena				A								A									A																				
6	Maria Calderon				A								A									A																				
7	Derly Prieto				A								A									A																				
8	Milena Camargo				A								A									A																				
9	Nelva Vergara				A								A									A																				
10	Rosa Arevalo				A								A									A																				
11	Rosalbina Acierra												A									A																				
12	Salla Gonzalez												A									A																				
13	Geral Gonzalez												A									A																				
14	Adriana Santana												A									A																				
15	Kevin Cardenas												A									A																				
16	Miguel Zamora																					A																				
17	Eliana Pulido																																									
18	Dairon Alejandro Gutierrez																																									
19	Meliane Quintero																																									
20	Karla Suarez																																									
21	Luna Contreras																																									
22	Luz Dary Paez																																									

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

*La asistencia debe tener un soporte fotográfica diaria el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfica mensual" dispuesto para ello

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO SUPERVISOR:

CONJUNTO NOGALES

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

REGISTRO DE ASISTENCIA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

PROYECTO:	CREE, PROTEJE Y AVANZA			DISCIPLINA O SUBPROYECTO	ACTIVIDAD FISICA		
MES:	FEBRERO: DEL 2 AL 28	HORARIO	VIERNES DE: 7:30PM A 8:20PM	CATEGORÍA (Si No Aplica colocar N.A.	TODAS LAS EDADES	CICLO VITAL	ADULTO
FORMADOR:	VIVIANA PULIDO			ESCENARIO:	PARQUE AL AIRE LIBRE	COMUNA/BARRIO	CONJUNTO NOGALES

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	Angelica Mora						A						A									A																				
2	Ana Milena Ruiz												A									A																				
3	Angi Torres												A									A																				
4	Anny Triana												A									A																				
5	Claudia Mendez												A									A																				
6	Angelica Mora												A									A																				
7	Ana Milena Ruiz												A									A																				
8	Angi Torres												A									A																				
9	Anny Triana												A									A																				
10	Claudia Mendez																					A																				
11	Adriana Cardenas																																									
12	Ana Milena Cal																																									
13	Angela Lorenzo																																									
14	Angi Triana																																									
15	Angie Martinez																																									
16	Anny Pastor																					A																				

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

*La asistencia debe tener un soporte fotográfica diaria el cual se plasmará en el formato "Registro fotográfica mensual" dispuesto para ello

FIRMA FORMADOR: VIVIANA PULIDO SUPERVISOR:

SEMANA 1

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN LOS DIFERENTES PUNTOS REGULARES

PROYECTO: CREER, PROTEGER Y AVANZAR	**PROGRAMA: ZIPACTIVATE**		**DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDA DF FISICA MUSICALIZADA**
FECHA- FEBRERO DEL 2 AL 7	**DOCENTE: ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS**		**MES: FEBRERO**
OBJETIVO GENERAL: REALIZAR ACTIVIDADES DE INTEGRACION PARA LA UNION DE LOS USARIOS		OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORAR LA CONVIVENCIA Y ARMONIA EN LAS CLASES	

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
1	ALTAMIRA	LUNES	OFERTA	SOCLIALIZAR PUERTA A PUERTA EN EL SECTOR DE ALTAMIRA Y SUS ALREDEDORES	SE LES INFORMO A LA COMUNIDAD RESPECTO A LAS ESCUELAS DE FORMACION QUE HANIAN CERCA DE SU SECTOR Y DE IGUAL MANERA DE LAS QUE ESTABAN EN LA UNIDAD DEPROTIVA SAN CARLOS, CON ESCANEO DEL CODIGO QR	FOTOCOPIAS RESPECTO A LA INFROAMCION DEL QR Y ESCUELAS DE FORMACION	ACOMPAÑA MIENTO	3PM A 7PM
2	COCLIES	MARTES	OFERTA	SOCLIALIZAR PUERTA A PUERTA EN EL SECTOR DE COCLIES Y SUS ALREDEDORES	SE LES INFORMO A LA COMUNIDAD RESPECTO A LAS ESCUELAS DE FORMACION QUE HANIAN CERCA DE SU SECTOR Y DE IGUAL MANERA DE LAS QUE ESTABAN EN LA UNIDAD DEPROTIVA SAN CARLOS, CON ESCANEO DEL CODIGO QR	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo e indirecto	3PM A 7PM
3	PORTACHUELO	MIERCOLES	OFERTA	SOCLIALIZAR PUERTA A PUERTA EN EL SECTOR DE PORTACHUELO	SE LES INFORMO A LA COMUNIDAD RESPECTO A LAS ESCUELAS DE FORMACION QUE HANIAN CERCA DE SU SECTOR Y DE IGUAL MANERA DE LAS QUE ESTABAN EN LA UNIDAD DEPROTIVA SAN CARLOS, CON ESCANEO DEL CODIGO QR	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo e indirecto	3PM A 7PM
7	CONJUNTO ARMONIA	JUEVES DE 7:20PM A 8:10PM	AEROBICO Y ACTIVIDADES DE INTEGRACION	ENFOCAR LA CLASE EN CONOCER MAS A CADA UNO DE NUESTRO USUSARIOS	**MOVILIDAD ARTICULAR:** caudal cefalo **CALENTAMIENTO** aerobicos **FASE CENTRAL:** aerobicos de la mano de funcional, manejando un impacto bajo **FASE FINAL**: estiramiento individual (se realizo una introduccion sobre las medidades antropometrcias, los test, se explico que se va a trabajar este mes y realice una capacitacion con realcion a las fases de entrenamiento y en que consiste cada una.	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
8	CONJUNTO NOGALES	VIERNES DE 7:20PM A 8:10PM	AEROBICO Y ACTIVIDADES DE INTEGRACION	ENFOCAR LA CLASE EN CONOCER MAS A CADA UNO DE NUESTRO USUSARIOS	**MOVILIDAD ARTICULAR:** caudal cefalo **CALENTAMIENTO** aerobicos **FASE CENTRAL:** aerobicos de la mano de funcional, manejando un impacto bajo **FASE FINAL**: estiramiento individual (se realizo una introduccion sobre las medidades antropometrcias, los test, se explico que se va a trabajar este mes y realice una capacitacion con realcion a las fases de entrenamiento y en que consiste cada una.	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo e indirecto	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
9	SECTOR: BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA	SABADO DE 7:00AM A 7:50AM	AEROBICO Y ACTIVIDADES DE INTEGRACION	ENFOCAR LA CLASE EN CONOCER MAS A CADA UNO DE NUESTRO USUSARIOS	**MOVILIDAD ARTICULAR:** caudal cefalo **CALENTAMIENTO** aerobicos **FASE CENTRAL:** aerobicos de la mano de funcional, manejando un impacto bajo **FASE FINAL**: estiramiento individual (se realizo una introduccion sobre las medidades antropometrcias, los test, se explico que se va a trabajar este mes y realice una capacitacion con realcion a las fases de entrenamiento y en que consiste cada una.	sonido, espacio para dictar la clase	mando directo e indirecto	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final

FIRMA DEL FORMA ANGI VIVIANA P.

REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:

SEMANA 2

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN FISICA EN LOS DIFERENTES PUNTOS REGULARES

PROYECTO: CREER, PROTEGER Y AVANZAR	**PROGRAMA: ZIPACTIVATE**		**DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDA DF FISICA MUSICALIZADA**
FECHA- FEBRERO DEL 9 AL 14	**DOCENTE: ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS**		**MES: FEBRERO**
OBJETIVO GENERAL: CONCIENTIZAR POR MEDIO DE UNA CAPACITACION SOBRE LA TECNICA DE LOS EJERCICIOS		OBJETIVO: MEJORAR LA TECNICA EN LOS EJERCICIOS DE FUNCIONAL	

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
1	CONJUNTO LOS PINOS	LUNES DE 7:00PM A 7:50PM	CAPACITACION Y FUNCIONAL	LOGRAR QUE LAS PERSONAS MEJOREN LA TECNICA DE LOS EJERICIOS	**MOVILIDAD ARTICULAR**: juego la lleva **CALENTAMIENTO:** una cancion de rumba **FASE CENTRAL**: capacitacion de los ejercicios basicos de funcional como: flexiones, sentadillas, abdominales y fortalecimiento de espalda **FASE FINAL:** estiramiento por parejas	sonido, espacio para dictar la clase y colhoneta	mando directo	5 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
2	SECTOR: BARANDILLAS CIC	MARTES DE 8:00 AM A 8:50AM	CAPACITACION Y FUNCIONAL	LOGRAR QUE LAS PERSONAS MEJOREN LA TECNICA DE LOS EJERICIOS	**MOVILIDAD ARTICULAR**: juego la lleva **CALENTAMIENTO:** una cancion de rumba **FASE CENTRAL**: capacitacion de los ejercicios basicos de funcional como: flexiones, sentadillas, abdominales y fortalecimiento de espalda **FASE FINAL:** estiramiento por parejas	sonido, espacio para dictar la clase y colhoneta	mando directo	6 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final

3	CONJUNTO BOTANIKA	MARTES DE 6:00PM A 6:50PM	CAPACITACION Y FUNCIONAL	LOGRAR QUE LAS PERSONAS MEJOREN LA TECNICA DE LOS EJERICIOS	**MOVILIDAD ARTICULAR**: juego la lleva **CALENTAMIENTO:** una cancion de rumba **FASE CENTRAL**: capacitacion de los ejercicios basicos de funcional como: flexiones, sentadillas, abdominales y fortalecimiento de espalda **FASE FINAL:** estiramiento por parejas	sonido, espacio para dictar la clase y colhoneta	mando directo	7 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
4	SANTA ISABEL PARCELACION	MIERCOLES DE 7:30PM A 8:20PM	CAPACITACION Y FUNCIONAL	LOGRAR QUE LAS PERSONAS MEJOREN LA TECNICA DE LOS EJERICIOS	**MOVILIDAD ARTICULAR**: juego la lleva **CALENTAMIENTO:** una cancion de rumba **FASE CENTRAL**: capacitacion de los ejercicios basicos de funcional como: flexiones, sentadillas, abdominales y fortalecimiento de espalda **FASE FINAL:** estiramiento por parejas	sonido, espacio para dictar la clase y colhoneta	mando directo	8 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
5	SECTOR: SAN MIGUEL	MIERCOLES DE 7:30PM A 8:20PM	CAPACITACION Y FUNCIONAL	LOGRAR QUE LAS PERSONAS MEJOREN LA TECNICA DE LOS EJERICIOS	**MOVILIDAD ARTICULAR**: juego la lleva **CALENTAMIENTO:** una cancion de rumba **FASE CENTRAL**: capacitacion de los ejercicios basicos de funcional como: flexiones, sentadillas, abdominales y fortalecimiento de espalda **FASE FINAL:** estiramiento por parejas	sonido, espacio para dictar la clase y colhoneta	mando directo	9 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
6	BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA	JUEVES DE 6:00PM A 6:50PM	CAPACITACION Y FUNCIONAL	LOGRAR QUE LAS PERSONAS MEJOREN LA TECNICA DE LOS EJERICIOS	**MOVILIDAD ARTICULAR**: juego la lleva **CALENTAMIENTO:** una cancion de rumba **FASE CENTRAL**: capacitacion de los ejercicios basicos de funcional como: flexiones, sentadillas, abdominales y fortalecimiento de espalda **FASE FINAL:** estiramiento por parejas	sonido, espacio para dictar la clase y colhoneta	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
7	CONJUNTO ARMONIA	JUEVES DE 7:20PM A 8:10PM	CAPACITACION Y FUNCIONAL	LOGRAR QUE LAS PERSONAS MEJOREN LA TECNICA DE LOS EJERICIOS	**MOVILIDAD ARTICULAR**: juego la lleva **CALENTAMIENTO:** una cancion de rumba **FASE CENTRAL**: capacitacion de los ejercicios basicos de funcional como: flexiones, sentadillas, abdominales y fortalecimiento de espalda **FASE FINAL:** estiramiento por parejas	sonido, espacio para dictar la clase y colhoneta	mando directo	11 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
8	CONJUNTO NOGALES	VIERNES DE 6:00PM A 8:20PM	CAPACITACION Y FUNCIONAL	LOGRAR QUE LAS PERSONAS MEJOREN LA TECNICA DE LOS EJERICIOS	**MOVILIDAD ARTICULAR**: juego la lleva **CALENTAMIENTO:** una cancion de rumba **FASE CENTRAL**: capacitacion de los ejercicios basicos de funcional como: flexiones, sentadillas, abdominales y fortalecimiento de espalda **FASE FINAL:** estiramiento por parejas	sonido, espacio para dictar la clase y colhoneta	mando directo	12 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
9	SECTOR: BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA	SABADO DE 7:00AM A 7:50AM	CAPACITACION Y FUNCIONAL	LOGRAR QUE LAS PERSONAS MEJOREN LA TECNICA DE LOS EJERICIOS	**MOVILIDAD ARTICULAR**: juego la lleva **CALENTAMIENTO:** una cancion de rumba **FASE CENTRAL**: capacitacion de los ejercicios basicos de funcional como: flexiones, sentadillas, abdominales y fortalecimiento de espalda **FASE FINAL:** estiramiento por parejas	sonido, espacio para dictar la clase y colhoneta	mando directo	13 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
FIRMA DEL FORMA VIVIANA P.					**REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:**			

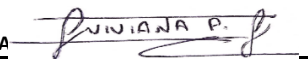
SEMANA 3

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN FISICA EN LOS DIFERENTES PUNTOS REGULARES

PROYECTO: CREER, PROTEGER Y AVANZAR	**PROGRAMA: ZIPACTIVATE**		**DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDA DF FISICA MUSICALIZADA**
FECHA- FEBRERO DEL 16 AL 21	**DOCENTE: ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS**		**MES: FEBRERO**
OBJETIVO GENERAL: EVALUAR LA CONDICION FISICA QUE SE ENCUENTRAN LOS USUARIOS			OBJETIVO: REALIZAR LOS TEST DE 1 MINUTOS Y DE LA MARCHA POR 2 MINUTOS

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
1	CONJUNTO LOS PINOS	LUNES DE 7:00PM A 7:50PM	VALORAR A LOS USUARIOS	REALIZAR LOS TEST DE 1 MINUTO DE: FLEXIONES DE CODO, ABDOMINALES, SENTADILLAS, 2 MILUTOS DEL ESTE DE LA MARCHA	**MOVILIDAD ARTICULAR**: movimientos cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** trote por 5 minutos **FASE CENTRAL**: realizacion de los test **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos activos	sonido, espacio para dictar la clase y colchoneta	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
2	SECTOR: BARANDILLAS CIC	MARTES DE 8:00 AM A 8:50AM	VALORAR A LOS USUARIOS	REALIZAR LOS TEST DE 1 MINUTO DE: FLEXIONES DE CODO, ABDOMINALES, SENTADILLAS, 2 MILUTOS DEL ESTE DE LA MARCHA	**MOVILIDAD ARTICULAR**: movimientos cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** trote por 5 minutos **FASE CENTRAL**: realizacion de los test **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos activos	sonido, espacio para dictar la clase y colchoneta	mando directo	6 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
3	CONJUNTO BOTANIKA	MARTES DE 6:00PM A 6:50PM	VALORAR A LOS USUARIOS	REALIZAR LOS TEST DE 1 MINUTO DE: FLEXIONES DE CODO, ABDOMINALES, SENTADILLAS, 2 MILUTOS DEL ESTE DE LA MARCHA	**MOVILIDAD ARTICULAR**: movimientos cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** trote por 5 minutos **FASE CENTRAL**: realizacion de los test **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos activos	sonido, espacio para dictar la clase y colchoneta	mando directo	7 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
4	SANTA ISABEL PARCELACION	MIERCOLES DE 7:30PM A 8:20PM	VALORAR A LOS USUARIOS	REALIZAR LOS TEST DE 1 MINUTO DE: FLEXIONES DE CODO, ABDOMINALES, SENTADILLAS, 2 MILUTOS DEL ESTE DE LA MARCHA	**MOVILIDAD ARTICULAR**: movimientos cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** trote por 5 minutos **FASE CENTRAL**: realizacion de los test **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos activos	sonido, espacio para dictar la clase y colchoneta	mando directo	8 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
5	SECTOR: SAN MIGUEL	MIERCOLES DE 7:30PM A 8:20PM	VALORAR A LOS USUARIOS	REALIZAR LOS TEST DE 1 MINUTO DE: FLEXIONES DE CODO, ABDOMINALES, SENTADILLAS, 2 MILUTOS DEL ESTE DE LA MARCHA	**MOVILIDAD ARTICULAR**: movimientos cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** trote por 5 minutos **FASE CENTRAL**: realizacion de los test **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos activos	sonido, espacio para dictar la clase y colchoneta	mando directo	9 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final

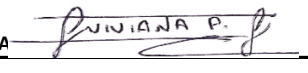
6	BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA	JUEVES DE 6:00PM A 6:50PM	VALORAR A LOS USUARIOS	REALIZAR LOS TEST DE 1 MINUTO DE: FLEXIONES DE CODO, ABDOMINALES, SENTADILLAS, 2 MILUTOS DEL ESTE DE LA MARCHA	**MOVILIDAD ARTICULAR**: movimientos cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** trote por 5 minutos **FASE** **CENTRAL**: realizacion de los test **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos activos	sonido, espacio para dictar la clase y colchoneta	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
7	CONJUNTO ARMONIA	JUEVES DE 7:20PM A 8:10PM	VALORAR A LOS USUARIOS	REALIZAR LOS TEST DE 1 MINUTO DE: FLEXIONES DE CODO, ABDOMINALES, SENTADILLAS, 2 MILUTOS DEL ESTE DE LA MARCHA	**MOVILIDAD ARTICULAR**: movimientos cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** trote por 5 minutos **FASE** **CENTRAL**: realizacion de los test **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos activos	sonido, espacio para dictar la clase y colchoneta	mando directo	11 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
8	CONJUNTO NOGALES	VIERNES DE 6:00PM A 8:20PM	VALORAR A LOS USUARIOS	REALIZAR LOS TEST DE 1 MINUTO DE: FLEXIONES DE CODO, ABDOMINALES, SENTADILLAS, 2 MILUTOS DEL ESTE DE LA MARCHA	**MOVILIDAD ARTICULAR**: movimientos cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** trote por 5 minutos **FASE** **CENTRAL**: realizacion de los test **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos activos	sonido, espacio para dictar la clase y colchoneta	mando directo	12 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
9	SECTOR: BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA	SABADO DE 7:00AM A 7:50AM	VALORAR A LOS USUARIOS	REALIZAR LOS TEST DE 1 MINUTO DE: FLEXIONES DE CODO, ABDOMINALES, SENTADILLAS, 2 MILUTOS DEL ESTE DE LA MARCHA	**MOVILIDAD ARTICULAR**: movimientos cefalo caudal **CALENTAMIENTO:** trote por 5 minutos **FASE** **CENTRAL**: realizacion de los test **FASE FINAL:** estiramiento: estiramientos activos	sonido, espacio para dictar la clase y colchoneta	mando directo	13 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
FIRMA DEL FORMA 					**REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:** 			

SEMANA 4

Instituto Municipal de Cultura, Recreación y Deporte de Zipaquirá

PLANEACION SEMANAL DE ACTIVIDAD FISICA EN FISICA EN LOS DIFERENTES PUNTOS REGULARES

PROYECTO: CREER, PROTEGER Y AVANZAR	**PROGRAMA: ZIPACTIVATE**		**DISCIPLINA O SUBPROYECTO: ACTIVIDA DF FISICA MUSICALIZADA**
FECHA- FEBRERO DEL 23 AL 28	**DOCENTE: ANGI VIVIANA PULIDO FARIAS**		**MES: FEBRERO**
OBJETIVO GENERAL: TRABAJAR LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR DE LOS USUARIOS			OBJETIVO: BIRNDAR A LOS USUARIOS 5 CLASES EN UNA

N°SESION	PUNTO	DIA Y HORA	MODALIDAD	OBJETIVO DE LA SESION	ACTIVIDADES POR FACES INICIAL CENTRAL Y FINAL	RECURSOS	ESTRATEGIA METODOLOGICA	VOLUMEN
1	CONJUNTO LOS PINOS	LUNES DE 7:00PM A 7:50PM	RUMBA, AEROBICOS, FUNCIONAL, COMBAT Y MASAJES	RECONOCER LAS DIFERENTES SESIONES DE CLASE QUE SE REALIZARAN DURANTE TODO EL AÑO	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** aerobicos para principiantes. **FASE CENTRAL**j rumba, combat y funcional con autocarga **FASE FINAL:** masaje grupal y estiramiento	sonido, espacio para dictar la clase y guantes de boxing	mando directo	5 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
2	SECTOR: BARANDILLAS CIC	MARTES DE 8:00 AM A 8:50AM	RUMBA, AEROBICOS, FUNCIONAL, COMBAT Y MASAJES	RECONOCER LAS DIFERENTES SESIONES DE CLASE QUE SE REALIZARAN DURANTE TODO EL AÑO	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** aerobicos para principiantes. **FASE CENTRAL**j rumba, combat y funcional con autocarga **FASE FINAL:** masaje grupal y estiramiento	sonido, espacio para dictar la clase y guantes de boxing	mando directo	6 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
3	CONJUNTO BOTANIKA	MARTES DE 6:00PM A 6:50PM	RUMBA, AEROBICOS, FUNCIONAL, COMBAT Y MASAJES	RECONOCER LAS DIFERENTES SESIONES DE CLASE QUE SE REALIZARAN DURANTE TODO EL AÑO	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** aerobicos para principiantes. **FASE CENTRAL**j rumba, combat y funcional con autocarga **FASE FINAL:** masaje grupal y estiramiento	sonido, espacio para dictar la clase y guantes de boxing	mando directo	7 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
4	SANTA ISABEL PARCELACION	MIERCOLES DE 7:30PM A 8:20PM	RUMBA, AEROBICOS, FUNCIONAL, COMBAT Y MASAJES	RECONOCER LAS DIFERENTES SESIONES DE CLASE QUE SE REALIZARAN DURANTE TODO EL AÑO	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** aerobicos para principiantes. **FASE CENTRAL**j rumba, combat y funcional con autocarga **FASE FINAL:** masaje grupal y estiramiento	sonido, espacio para dictar la clase y guantes de boxing	mando directo	8 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
5	SECTOR: SAN MIGUEL	MIERCOLES DE 7:30PM A 8:20PM	RUMBA, AEROBICOS, FUNCIONAL, COMBAT Y MASAJES	RECONOCER LAS DIFERENTES SESIONES DE CLASE QUE SE REALIZARAN DURANTE TODO EL AÑO	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** aerobicos para principiantes. **FASE CENTRAL**j rumba, combat y funcional con autocarga **FASE FINAL:** masaje grupal y estiramiento	sonido, espacio para dictar la clase y guantes de boxing	mando directo	9 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
6	BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA	JUEVES DE 6:00PM A 6:50PM	RUMBA, AEROBICOS, FUNCIONAL, COMBAT Y MASAJES	RECONOCER LAS DIFERENTES SESIONES DE CLASE QUE SE REALIZARAN DURANTE TODO EL AÑO	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** aerobicos para principiantes. **FASE CENTRAL**j rumba, combat y funcional con autocarga **FASE FINAL:** masaje grupal y estiramiento	sonido, espacio para dictar la clase y guantes de boxing	mando directo	10 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
7	CONJUNTO ARMONIA	JUEVES DE 7:20PM A 8:10PM	RUMBA, AEROBICOS, FUNCIONAL, COMBAT Y MASAJES	RECONOCER LAS DIFERENTES SESIONES DE CLASE QUE SE REALIZARAN DURANTE TODO EL AÑO	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** aerobicos para principiantes. **FASE CENTRAL**j rumba, combat y funcional con autocarga **FASE FINAL:** masaje grupal y estiramiento	sonido, espacio para dictar la clase y guantes de boxing	mando directo	11 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
8	CONJUNTO NOGALES	VIERNES DE 6:00PM A 8:20PM	RUMBA, AEROBICOS, FUNCIONAL, COMBAT Y MASAJES	RECONOCER LAS DIFERENTES SESIONES DE CLASE QUE SE REALIZARAN DURANTE TODO EL AÑO	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** aerobicos para principiantes. **FASE CENTRAL**j rumba, combat y funcional con autocarga **FASE FINAL:** masaje grupal y estiramiento	sonido, espacio para dictar la clase y guantes de boxing	mando directo	12 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
9	SECTOR: BARANDILLAS PARQUE DE LA ARENA	SABADO DE 7:00AM A 7:50AM	RUMBA, AEROBICOS, FUNCIONAL, COMBAT Y MASAJES	RECONOCER LAS DIFERENTES SESIONES DE CLASE QUE SE REALIZARAN DURANTE TODO EL AÑO	**MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO:** aerobicos para principiantes. **FASE CENTRAL**j rumba, combat y funcional con autocarga **FASE FINAL:** masaje grupal y estiramiento	sonido, espacio para dictar la clase y guantes de boxing	mando directo	13 min de movilidad articular y calentamiento/ 40 min de fase central/ 5 min de fase final
FIRMA DEL FORMA 					**REVISADO O REVISADO POR COORDIANDOR O PROMOTOR:** 			