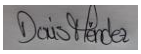
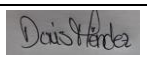
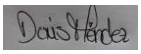
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA				
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR				**DORIS PATRICIA MENDEZ BECERRA**	
MES				**MARZO**	
OBJETIVO MENSUAL				MEJORAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO	
Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Objetivo de la sesión de clase**	**CADA CLASE CONSTA DE UNA HORA DE ENTRENAMIENTO DONDE SE EXPLICA QUE TENDREMOS UNA SEMANA DE ACONDICIONAMIENTO CARDIOVASCULAR Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**
L u n e s	02 marzo	5am	11 am	Mejorar la fuerza y resistencia	**Fase inicial se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal: Se inicia en las caminadoras por un tiempo de 15 minutos con intensidad moderada luego se realizan ejercicio sentadillas, zancadacon mancuerna baja carga, extencion de rodilla maquina, curd de femoral sentado, elevacion de talones en step con mancuerna tres series de diez repeticiones donde se hace enfasis en la tecnica y ejecucion del ejercicio respiracion y descansos en cada serie.** **Fase Final: se realizan estiramientos estaticos de tren inferior 20 segundos por cada uno para mejorar flexibilidad y tension muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
M a r t e s	03 marzo	2 pm	8pm	mejorar la fuerza y resistecia	**Fase Inicial: se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal: Se inicia con eliptica 15 min con intensidad moderada, se realizan ejercicios de tren superior press hombro con mancuerna, elevacion frontal mancuerna, extension de triceps con polea exension de triceps copa cada ejercicio 3 seris de 10 repeticiones.** **Fase Final: Estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos de cada estiramiento enfocado en tren superior** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
M i é r c o l e s	04 marzo	5am	11 am	mejorar la fuerza y resistencia	**Fase Inicial:Se realiza movilidad articular 15 segundos por cada ejercicio** **Fase principal: se realiza 15 minutos en la bicicleta estatica, ejerciocio de abdomen y de la zona core, crunch con balon, elevaciones de pierna con balon, plancha lateral esta se realiza 3 series de 15 repeticiones enfocado en tener el core activado y manejo de respiracion con cada movimiento.** **Fase Final:Se realiza estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada ejercicio** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
J u e v e s	05 marzo	2pm	8pm	mejorar la fuerza y resistenci	**Fase Inicial:Se realiza movilidad articular 15 segundos por cada ejercicio** **Fase principal: Se realiza caminadora 10 minutos, ejercicios sentadillas con mancuerna baja carga, zancadas con mancuerna y puente en banco con mancurna, extension de rodilla maquina sentado tres series de doce repeticiones donde se hace enfasis en la tecnica y ejecucion del ejercicio respiracion y descansos en cada serie.** **Fase Final:se realiza estiramientos de tren inferior y vuelta a la calma 20 segundos por cada ejercicio** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
V i e r	06 marzo	5am	11am	mejorar la fuerza y resistencia	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal:Se realiza eliptica 15 minutos, trabajo de tren superior remo polea sentado, halon polea , remo mancuerna, curd de biceps con mancuerna, curd de biceps con polea barra esto se realiza 3 series de 12 repeticiones, enfasis en la tecnica y respiracion en la ejecucion de cada ejercicio.**

. n e s					**Fase Final:Se realiza estiramiento estaticos y vuelta a la calma cada uno 20 segundos** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
S á b a d o					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DORIS PATRICIA MENDEZ					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA				
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR				**DORIS PATRICIA MENDEZ BECERRA**	
MES				**MARZO**	
OBJETIVO MENSUAL				MEJORAR LA FUERZA Y RESISTENCIA DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO MUNICIPAL	
Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Objetivo de la sesión de clase**	**SE INDICA LOS EJERCICIOS A REALIZAR EN LA SESION Y SE EXPLICA COMO FUNCIONA CADA MAQUINA Y LAS CARGAS A MANEJAR** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**
Lunes	09 marzo	5am	11am	MEJORAR LA FUERZA Y RESISTENCIA DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO MUNICIPAL	**Fase Inicial: Se inicia con 15 minutos de calentamiento en la zona cardio en caminadora intensidad moderada** **Fase principal: Se realiza entrenamiento de tren inferior sentadilla con mancuerna, prensa horizontal sentado, extension de cadera maquina, curd de femoral sentado esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga moderada ejecucion correcta de la tecnica de los ejercicios** **Fase Final: Estiramientos enfocados en tren inferior 20 segundos por cada uno para bajar la carga muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	10 marzo	2pm	8pm	MEJORAR LA FUERZA Y RESISTENCIA DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO MUNICIPAL	**Fase Inicial: Se inicia con 10 minutos de calentamiento en la zona cardio en eliptica intensidad moderada** **Fase principal:Se realiza ejercicios de tren superior para espalda y hombro, halon polea cerrado, remo polea sentado, elevaciones laterales con mancuerna, press hombro sentado con maquina, elevacion frontal mancuerna de pie, esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga moderada.** **Fase Final: estiramientos enfocados en tren superior 20 segundos por cada uno para bajar la carga muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Miércoles	11 marzo	5am	11am	MEJORAR LA FUERZA Y RESISTENCIA DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO MUNICIPAL	**Fase Inicial: Se inicia con un calentamiento en la zona de cardio 10 minutos en la bicicleta estatica** **Fase principal: Se realiza entrenamiento para tren superior pecho biceps press plano mancuerna, press vertical maquina, curd de biceps con mancuerna, curd de biceps con barra polea, esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga baja para tener buena tecnica en la ejecucuion de los ejercicios.** **Fase Final: estiramientos y vuelta a la calma cada uno 20 segundos para tren superior** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Jueves	12 marzo	2pm	8pm	MEJORAR LA FUERZA Y RESISTENCIA DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO MUNICIPAL	**Fase Inicial: Se realiza calentamiento de 15 minutos en la caminadora con intensidad moderada suave** **Fase principal:Se realiza ejercicicos de tren inferior zancadas alternas con mancuerna, curl de femoral sentado , peso muerto con mancuernas, prensa acostado, esta se realiza 3 series de 12 repeticiones con carga baja .** **Fase Final: se realiza estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada uno** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Viernes	13 marzo	5am	11am	MEJORAR LA FUERZA Y RESISTENCIA DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO MUNICIPAL	**Fase Inicial: Se inicia con un calentamiento en la zona de cardio 10 minutos en la bicicleta estatica** **Fase principal: Se realiza entrenamiento de tren superior espalda triceps remo polea sentado, halon polea abierto, remo mancuerna, extension de triceps con mancuerna, extension de triceps polea esto se realiza 3 series de 15 reoeticiones con carga baja**

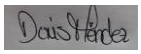
. n e s					**Fase Final:estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada uno** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
S á b a d o					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DORIS PATRICIA MENDEZ					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA				
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR				**DORIS PATRICIA MENDEZ BECERRA**	
MES				**MARZO**	
OBJETIVO MENSUAL				MEJORAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA DE LOS USUARIOS AL GIMNASIO MUNICIPAL	
Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Objetivo de la sesión de clase**	**CADA CLASE CONSTA DE UNA HORA DE ENTRENAMIENTO DONDE SE EXPLICA QUE TENDREMOS UNA SEMANA DE ACONDICIONAMIENTO CARDIOVASCULAR Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**
Lunes	16 marzo	5am	11 am	mejorar la fuerza y la resistencia de los usuarios del gimnasio mucicipal	**Fase inicial se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal: Se inicia en las caminadoras por un tiempo de 15 minutos con intensidad moderada luego se realizan ejercicio sentadillas, zancadacon mancuerna baja carga, extencion de rodilla maquina, curd de femoral sentado, elevacion de talones en step con mancuerna tres series de diez repeticiones donde se hace enfasis en la tecnica y ejecucion del ejercicio respiracion y descansos en cada serie.** **Fase Final: se realizan estiramientos estaticos de tren inferior 20 segundos por cada uno para mejorar flexibilidad y tension muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	17 marzo	2 pm	8pm	mejorar la fuerza y la resistenci	**Fase Inicial: se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal: Se inicia con eliptica 15 min con intensidad moderada, se realizan ejercicios de tren superior press hombro con mancuerna, elevacion frontal mancuerna, extension de triceps con polea exension de triceps copa cada ejercicio 3 seris de 10 repeticiones.** **Fase Final: Estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos de cada estiramiento enfocado en tren superior** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Miércoles	18 marzo	5am	11 am	mejorar la fuerza y resistecia de los usuarios del gimnasio mucicipal	**Fase Inicial:Se realiza movilidad articular 15 segundos por cada ejercicio** **Fase principal: se realiza 15 minutos en la bicicleta estatica, ejerciocio de abdomen y de la zona core, crunch con balon, elevaciones de pierna con balon, plancha lateral esta se realiza 3 series de 15 repeticiones enfocado en tener el core activado y manejo de respiracion con cada movimiento.** **Fase Final:Se realiza estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada ejercicio** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Jueves	19 marzo	2pm	8pm	mejorar la fuerza y resitencia de los usuarios del gimnasio municipal	**Fase Inicial:Se realiza movilidad articular 15 segundos por cada ejercicio** **Fase principal: Se realiza caminadora 10 minutos, ejercicios sentadillas con mancuerna baja carga, zancadas con mancuerna y puente en banco con mancurna, extension de rodilla maquina sentado tres series de doce repeticiones donde se hace enfasis en la tecnica y ejecucion del ejercicio respiracion y descansos en cada serie.** **Fase Final:se realiza estiramientos de tren inferior y vuelta a la calma 20 segundos por cada ejercicio** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Viern	20 marzo	5am	11am	mejorar la fuerza y resistencia de los usuarios del gimnasio municipal	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal:Se realiza eliptica 15 minutos, trabajo de tren superior remo polea sentado, halon polea , remo mancuerna, curd de biceps con mancuerna, curd de biceps con polea barra esto se realiza 3 series de 12 repeticiones, enfasis en la tecnica y respiracion en la ejecucion de cada ejercicio.**

. n e s					**Fase Final:Se realiza estiramiento estaticos y vuelta a la calma cada uno 20 segundos** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
S á b a d o					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DORIS PATRICIA MENDEZ					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR				DORIS PATRICIA MENDEZ BECERRA	
MES				MARZO	
OBJETIVO MENSUAL				MEJORAR LA FUERZA Y RESISTENCIA DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO MUNICIPAL	
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	SE INDICA LOS EJERCICIOS A REALIZAR EN LA SESION Y SE EXPLICA COMO FUNCIONA CADA MAQUINA Y LAS CARGAS A MANEJAR EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	23 marzo	5am	11am	mejorar la fuerza y resistencia de los usuarios del gimnasio municipal	**Fase Inicial: Se inicia con 15 minutos de calentamiento en la zona cardio en caminadora intensidad moderada** **Fase principal: Se realiza entrenamiento de tren inferior sentadilla con mancuerna, prensa horizontal sentado, extension de cadera maquina, curd de femoral sentado esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga moderada ejecucion correcta de la tecnica de los ejercicios** **Fase Final: Estiramientos enfocados en tren inferior 20 segundos por cada uno para bajar la carga muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	24 marzo	2pm	8pm	mejorar la cocrdinacin motora atarves de ejercicios de pesas	**Fase Inicial: Se inicia con 10 minutos de calentamiento en la zona cardio en eliptica intensidad moderada** **Fase principal:Se realiza ejercicios de tren superior para espalda y hombro, halon polea cerrado, remo polea sentado, elevaciones laterales con mancuerna, press hombro sentado con maquina, elevacion frontal mancuerna de pie, esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga moderada.** **Fase Final: estiramientos enfocados en tren superior 20 segundos por cada uno para bajar la carga muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Miércoles	25 marzo	5am	11am	mejorar la fuerza y resistencia de los usuarios al gimnasio municipal	**Fase Inicial: Se inicia con un calentamiento en la zona de cardio 10 minutos en la bicicleta estatica** **Fase principal: Se realiza entrenamiento para tren superior pecho biceps press plano mancuerna, press vertical maquina, curd de biceps con mancuerna, curd de biceps con barra polea, esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga baja para tener buena tecnica en la ejecucuion de los ejercicios.** **Fase Final: estiramientos y vuelta a la calma cada uno 20 segundos para tren superior** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Jueves	26 marzo	2pm	8pm	mejorar la fuerza y resistencia de los usuarios del gimnasio municipal	**Fase Inicial: Se realiza calentamiento de 15 minutos en la caminadora con intensidad moderada suave** **Fase principal:Se realiza ejercicicos de tren inferior zancadas alternas con mancuerna, curl de femoral sentado , peso muerto con mancuernas, prensa acostado, esta se realiza 3 series de 12 repeticiones con carga baja .** **Fase Final: se realiza estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada uno** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Viernes	27 marzo	5am	11am	mejorar la fuerza y resistencia de los usuarios del gimnasio municipal	**Fase Inicial: Se inicia con un calentamiento en la zona de cardio 10 minutos en la bicicleta estatica** **Fase principal: Se realiza entrenamiento de tren superior espalda triceps remo polea sentado, halon polea abierto, remo mancuerna, extension de triceps con mancuerna, extension de triceps polea esto se realiza 3 series de 15 reoeticiones con carga baja**

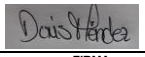
. n e s					**Fase Final:estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada uno** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
S á b a d o					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DORIS PATRICIA MENDEZ					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

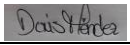
DANIEL SEGURA TIBAQUICHA	
Metodólogo Imrdcota Tiempo Libre	**FIRMA**

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	DORIS PATRICIA MENDEZ BECERRA
MES	ABRIL
OBJETIVO MENSUAL	MEJORAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR Y LA FUERZA DE LOS USUARIOS AL GIMNASIO MUNICIPAL

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	CADA CLASE CONSTA DE UNA HORA DE ENTRENAMIENTO DONDE SE EXPLICA EN QUE CONSISTE EL ENTRENAMIENTO Y LOS GRUPOS MUSCILARES A TRABAJAR Se les indica a los usuarios que el programa de entrenamiento que cada dia se trabaja un grupo muscular y que se debe realizar un buen descanso
Lunes	06 abril	5am	11 am	Mejorar la resistencia cardivascular y la fuerza	**Fase inicial se realiza movilidad articular con ejercicios basicos para la flexibilidad de la cadera, gluteos,rodillas y tobillos 15 repeticiones por cada ejercicio.** **Fase principal: Se inicia en las caminadoras por un tiempo de 15 minutos con intensidad moderada luego se inicia con una sentadilla libre con mancuerna, pressa acostada, zancadas con desplazamiento con mancuerna, curd de cuadriceps en maquina sentado, extension de cadera maquina esto lo realiza 3 series dde 12 repeticiones.** **Fase Final: se realizan estiramientos estaticos de tren inferior 20 segundos por cada uno para mejorar flexibilidad y tension muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	07 abril	2 pm	8pm	Mejorar la resistencia cardivascular y la fuerza	**Fase Inicial: se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior** **Fase principal: Se inicia con eliptica 20 min con intensidad moderada halon con barra abierto, remo sentado polea, remo mancuerna unilateral.curd de biceps con polea, curd de biceps con mancuerna, esto lo realiza 3 series de 12 repeticiones con descanso entre series de 2 minurtos** **Fase Final: Estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos de cada estiramiento enfocado en tren superior** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Miércoles	08 abril	5am	11 am	Mejorar la resistencia cardivascular y la fuerza	**Fase inicial se realiza movilidad articular con ejercicios basicos para la flexibilidad de la cadera, gluteos,rodillas y tobillos 15 repeticiones por cada ejercicio.** **Fase principal: se realiza 15 minutos en bicicleta liego en la zona de pesas realiza extencion de cuadriceps maquina, curd de femoral sentado, bulgaras con mancurna, elevacion de talones en la smith** **Fase Final:Se realiza estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada ejercicio** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Jueves	09 abril	2pm	8pm	Mejorar la resistencia cardivascular y la fuerza	**Fase Inicial:Se realiza movilidad articular 15 segundos por cada ejercicio** **Fase principal: Se realiza caminadora 15 minutos intensidad moderada press maquina sentado. press declinado con mancuernas,press plano con barra, extension de polea triceps, extension de triceps sentado con mancuerna. elevaciones laterales con mancuerna de pie, esto se realiza 3 seres de 12 repeticiones con descansos de 2** **Fase Final:se realiza estiramientos de tren inferior y vuelta a la calma 20 segundos por cada ejercicio** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Viernes	09 abril	5am	11am	Mejorar la resistencia cardivascular y la fuerza	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal:Se realiza 15 minutos de cardio en la caminadora, remo mancuerna, remo con polea unilateral, elevaciones frontales con mancuerna, press militar maquina estoo se realiza 3 series de 12 repeticiones con descansos de 2 minutos**

. n e s					**Fase Final:Se realiza estiramiento estaticos y vuelta a la calma cada uno 20 segundos** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
S á b a d o					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DORIS PATRICIA MENDEZ					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA				
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR				**DORIS PATRICIA MENDEZ BECERRA**	
MES				**ABRIL**	
OBJETIVO MENSUAL				MEJORAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR Y LA FUERZA DE LOS USUARIOS AL GIMNASIO MUNICIPAL	
Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Objetivo de la sesión de clase**	**SE INDICA LOS EJERCICIOS A REALIZAR EN LA SESION Y SE EXPLICA COMO FUNCIONA CADA MAQUINA Y LAS CARGAS A MANEJAR** **Se les indica a los usuarios que el programa de entrenamiento que cada dia se trabaja un grupo muscular y que se debe realizar un buen descanso**
L u n e s	13 abril	5am	11am	Mejorar la resistencia cardivascular y la fuerza	**Fase Inicial: Se inicia con 15 minutos de calentamiento en la zona cardio en caminadora intensidad moderada** **Fase principal: Se realiza entrenamiento de tren inferior sentadilla zumo con mancuerna, prensa horizontal sentado, extension de rodilla maquina, zancadas en la smith esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga moderada y ejecucion correcta de la tecnica de los ejercicios** **Fase Final: Estiramientos enfocados en tren inferior 20 segundos por cada uno para bajar la carga muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
M a r t e s	14 abril	2pm	8pm	Mejorar la resistencia cardivascular y la fuerza	**Fase Inicial: Se inicia con 10 minutos de calentamiento en la zona cardio en eliptica intensidad moderada** **Fase principal:Se realiza ejercicios de tren superior para espalda y hombro, halon polea abierto, remo polea sentado, remo unilateral con mancuerna apoyo en banco, elevaciones laterales con mancuerna, press hombro sentado con mancuerna esta se realiza 3 series de 15 repeticiones aumento de la carga progresiva segun dominio del** **Fase Final: estiramientos enfocados en tren superior 20 segundos por cada uno para bajar la carga muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
M i é r c o l e s	15 abril	5am	11am	Mejorar la resistencia cardivascular y la fuerza	**Fase Inicial: Se inicia con un calentamiento en la zona de cardio 10 minutos en la bicicleta estatica** **Fase principal: Se realiza entrenamiento para tren superior pecho, biceps, vuelos polea alta, press plano barra, press vertical maquina, curd de biceps con mancuerna apoyo en banco, curd de biceps con barra polea, esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga segun manejo del ejercicio para tener buena tecnica en la ejecucion.** **Fase Final: estiramientos y vuelta a la calma cada uno 20 segundos para tren superior** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
J u e v e s	16 abril	2pm	8pm	Mejorar la resistencia cardivascular y la fuerza	**Fase Inicial: Se realiza calentamiento de 15 minutos en la caminadora con intensidad moderada suave** **Fase principal:Se realiza ejercicicos de tren inferior zancadas con mancuerna en desplazamientos, curl de femoral sentado , peso muerto con barra, prensa acostado, extension de cuadriceps sentado esta se realiza 3 series de 12 repeticiones con carga baja .** **Fase Final: se realiza estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada uno** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
V i e r n e s	17 abril	5am	11am	Mejorar la resistencia cardivascular y la fuerza	**Fase Inicial: Se inicia con un calentamiento en la zona de cardio 10 minutos en la bicicleta estatica** **Fase principal: Se realiza entrenamiento de tren superior espalda triceps remo polea sentado unilateral, halon polea abierto, remo mancuerna de pie, extension de triceps con mancuerna unilateral, extension de triceps polea barra plana esto se realiza 3 series de 15 repeticiones con carga segun manejo del ejercicio.** **Fase Final:estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada uno** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DORIS PATRICIA MENDEZ					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				**FIRMA**	

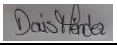
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**DORIS PATRICIA MENDEZ BECERRA**
MES	**ABRIL**
OBJETIVO MENSUAL	MEJORAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR Y LA FUERZA DE LOS USUARIOS AL GIMNASIO MUNICIPAL

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	CADA CLASE CONSTA DE UNA HORA DE ENTRENAMIENTO DONDE SE EXPLICA EN QUE CONSISTE EL ENTRENAMIENTO Y LOS GRUPOS MUSCILARES A TRABAJAR Se les indica a los usuarios que el programa de entrenamiento que cada dia se trabaja un grupo muscular y que se debe realizar un buen descanso
Lunes	20 abril	5am	11 am	Mejorar la resistencia cardivascular y la fuerza	**Fase inicial se realiza movilidad articular con ejercicios basicos para la flexibilidad de la cadera, gluteos,rodillas y tobillos 15 repeticiones por cada ejercicio.** **Fase principal: Se inicia en las caminadoras por un tiempo de 15 minutos con intensidad moderada luego se inicia con una sentadilla libre con mancuerna, pressa acostada, zancadas con desplazamiento con mancuerna, curd de cuadriceps en maquina sentado, extension de cadera maquina esto lo realiza 3 series dde 12** **Fase Final: se realizan estiramientos estaticos de tren inferior 20 segundos por cada uno para mejorar flexibilidad y tension muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	21 abril	2 pm	8pm	Mejorar la resistencia cardivascular y la fuerza	**Fase Inicial: se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal: Se inicia con eliptica 20 min con intensidad moderada halon con barra abierto, remo sentado polea, remo mancuerna unilateral.curd de biceps con polea, curd de biceps con mancuerna, esto lo realiza 3 series de 12 repeticiones con descanso entre series de 2 minurtos** **Fase Final: Estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos de cada estiramiento enfocado en tren superior** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Miércoles	22 abril	5am	11 am	Mejorar la resistencia cardivascular y la fuerza	**Fase inicial se realiza movilidad articular con ejercicios basicos para la flexibilidad de la cadera, gluteos,rodillas y tobillos 15 repeticiones por cada ejercicio.** **Fase principal: se realiza 15 minutos en bicicleta liego en la zona de pesas realiza extencion de cuadriceps maquina, curd de femoral sentado, bulgaras con mancurna, elevacion de talones en la smith** **Fase Final:Se realiza estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada ejercicio** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Jueves	23 abril	2pm	8pm	Mejorar la resistencia cardivascular y la fuerza	**Fase Inicial:Se realiza movilidad articular 15 segundos por cada ejercicio** **Fase principal: Se realiza caminadora 15 minutos intensidad moderada press maquina sentado. press declinado con mancuernas,press plano con barra, extension de polea triceps, extension de triceps sentado con mancuerna. elevaciones laterales con mancuerna de pie, esto se realiza 3 seres de 12 repeticiones con descansos de 2** **Fase Final:se realiza estiramientos de tren inferior y vuelta a la calma 20 segundos por cada ejercicio** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Viernes	24 abril	5am	11am	Mejorar la resistencia cardivascular y la fuerza	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal:Se realiza 15 minutos de cardio en la caminadora, remo mancuerna, remo con polea unilateral, elevaciones frontales con mancuerna, press militar maquina estoo se realiza 3 series de 12 repeticiones con descansos de 2 minutos** **Fase Final:Se realiza estiramiento estaticos y vuelta a la calma cada uno 20 segundos** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**

OBSERVACIONES:

DORIS PATRICIA MENDEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

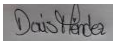
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**DORIS PATRICIA MENDEZ BECERRA**
MES	**ABRIL**
OBJETIVO MENSUAL	MEJORAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR Y LA FUERZA DE LOS USUARIOS AL GIMNASIO MUNICIPAL

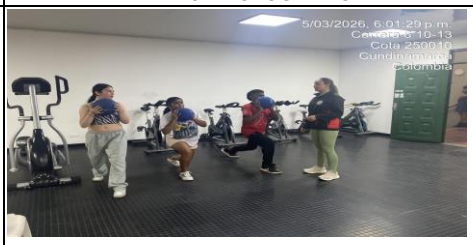
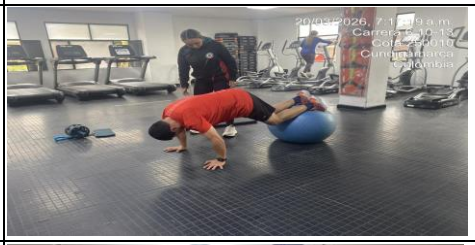
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	SE INDICA LOS EJERCICIOS A REALIZAR EN LA SESION Y SE EXPLICA COMO FUNCIONA CADA MAQUINA Y LAS CARGAS A MANEJAR Se les indica a los usuarios que el programa de entrenamiento que cada dia se trabaja un grupo muscular y que se debe realizar un buen descanso
Lunes	27 abril	5am	11am	Mejorar la resistencia cardivascular y la fuerza	**Fase Inicial: Se inicia con 15 minutos de calentamiento en la zona cardio en caminadora intensidad moderada** **Fase principal: Se realiza entrenamiento de tren inferior sentadilla zumo con mancuerna, prensa horizontal sentado, extension de rodilla maquina, zancadas en la smith esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga moderada y ejecucion correcta de la tecnica de los ejercicios** **Fase Final: Estiramientos enfocados en tren inferior 20 segundos por cada uno para bajar la carga muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	28 abril	2pm	8pm	Mejorar la resistencia cardivascular y la fuerza	**Fase Inicial: Se inicia con 10 minutos de calentamiento en la zona cardio en eliptica intensidad moderada** **Fase principal:Se realiza ejercicios de tren superior para espalda y hombro, halon polea abierto, remo polea sentado, remo unilateral con mancuerna apoyo en banco, elevaciones laterales con mancuerna, press hombro sentado con mancuerna esta se realiza 3 series de 15 repeticiones aumento de la carga progresiva segun dominio del** **Fase Final: estiramientos enfocados en tren superior 20 segundos por cada uno para bajar la carga muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Miércoles	29 abril	5am	11am	Mejorar la resistencia cardivascular y la fuerza	**Fase Inicial: Se inicia con un calentamiento en la zona de cardio 10 minutos en la bicicleta estatica** **Fase principal: Se realiza entrenamiento para tren superior pecho, biceps, vuelos polea alta, press plano barra, press vertical maquina, curd de biceps con mancuerna apoyo en banco, curd de biceps con barra polea, esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga segun manejo del ejercicio para tener buena tecnica en la ejecucion.** **Fase Final: estiramientos y vuelta a la calma cada uno 20 segundos para tren superior** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Jueves	30 abril	2pm	8pm	"Mejorar la resistencia cardivascular y la fuerza "	**Fase Inicial: Se realiza calentamiento de 15 minutos en la caminadora con intensidad moderada suave** **Fase principal:Se realiza ejercicicos de tren inferior zancadas con mancuerna en desplazamientos, curl de femoral sentado , peso muerto con barra, prensa acostado, extension de cuadriceps sentado esta se realiza 3 series de 12 repeticiones con carga baja .** **Fase Final: se realiza estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada uno** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Viernes	1 mayo	5am	11am	Mejorar la resistencia cardivascular y la fuerza	**Fase Inicial: Se inicia con un calentamiento en la zona de cardio 10 minutos en la bicicleta estatica** **Fase principal: Se realiza entrenamiento de tren superior espalda triceps remo polea sentado unilateral, halon polea abierto, remo mancuerna de pie, extension de triceps con mancuerna unilateral, extension de triceps polea barra plana esto se realiza 3 series de 15 repeticiones con carga segun manejo del ejercicio.** **Fase Final:estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada uno** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**

OBSERVACIONES:

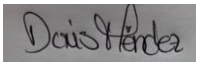
DORIS PATRICIA MENDEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

Daniel Segura Ibāquichá	27/03/2026 Metodólogo del IMRD Cota

Versión 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA		
SEGUIMIENTO FOTOGRAFICO GIMNASIO MUNICIPAL 2026			
NOMBRE DEL ENTRENADOR :	**DORIS PATRICIA MENDEZ BECERRA**	**MES**	**MARZO**
LUGAR O ZONA	**GIMNASIO MUNICIPAL**	**NUMERO DE USUARIOS**	**50**
NIVEL	**BASICO INTERMEDIO**	**OBJETIVO DEL MES**	**MEJORAR LA FUERZA**

SEMANA	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION
1		Se esta realizando un ejercicio de zancada con balon de bajo peso para mejorar el equilibrio la estabilidad y la fuerza, debe tener abdomen contraido un pie lo lleva hacia atras manteniendo el apoyo en púnta debe bajar manteniendo la espalda recta el balon debe ir en las manos sube llegando a la posicion inicial esto lo realiza 3 series dde 12 repeticiones con cada pierna
2		Esta realizando un ejercicio de press declinado con barra para trabajar pecho, agarre de la barramanos sepatadas a la anchura de los hombros, baja la barra hacia el pecho y mantiene los codod ligeramente hacia afuera, empuja la barra hacia arriba , extendiendo los brazos sin desbloquear los codos esto lo realiza 4 series de 12 repeticiones.
3		Es un ejercicio para trabajar el core, estabilidad y coordinacion, coloca los pies sobre el balon, manos apoyadas en el piso a la anchura de los hombros debe acercar el balon al pecho recogiendo las piernas y vueke a estenderlas con movimientos lentos para manterce estable sobre el balon. esto se realiza 3 series de 8 a 10 repeticiones.
4		Press maquina ejercicio para fortalecer el pecho debe estar sentasda apoyo en la espalda abdomen contraido agarre en prono debe empujar al frente sin llegar a la extencion completa del brazo vuelve a la posicion inicial debe manera lenta u controlada esto se realiza 3 series de 12 repeticiones.

Observaciones	



FIRMA DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

03 MAR / 26 — 2 Pm - 8 Pm

Versión 1 enero 2025 Elaboró Equipo Metodológico

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA

CONTROL ASISTENCIA DIARIA GIMNASIO MUNICIPAL

FECHA (DIA-MES-AÑO)	HORA INGRESO	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO / CELULAR	ZONA DEL GIMNASIO A UTILIZAR	EPS
03/MAR/26	2:08	[illegible]	[illegible]	3502137308	Pesas	Sura
03-03-2026	2:00	María Helena Espinosa	36177265	3124602801	Cardio	Allianza Salud
03-03-26	2 PM	David Barrio	1088[illegible]	3023[illegible]	Pesas	Sanitas
03-03-26	2:10	William E Parada P	19435825	3107732184	Pesas	[illegible]
03-03-26	2:15 PM	Juan Martín	1078879447	3209[illegible]	Pesas	Coomeva
3-3-26	2:15	Mariana Rodrigues	1072990795	3[illegible]	Pesas	Famisanar
3-3-26	4 PM	Fernanda Rodriguez	1072695936	3149655799	Pesas	Famisanar
3-03-26	4 PM	Yulieth Niño	1070922541	3016728633	pesas	Sura
"	4 PM	Mateo Castro	1014977432	3044258958	Pesas	Alianza Salud
3-03-26	4 PM	Pedro Trivilio	7988027	3158577457	Cardio	Compensar
3-03-26	4 PM	Cristian Gonzalez	foto ilegible	3232364464	Pesas	Sanitas
3-03-26	6am	Esteban Collazos	80000174	3206692637	pesas	Sanitas
3-03-26	6:00	William Rodriguez	1070075776	3004913943	Pesas	Cruz Blanca
03-03-26	4	Angelica Montes	1071986561	3227145834	"	FAM
03/03/26	4	Elisa Velasco	1049724817	3175416899 2	Cardio	Sanitas
03/03/26	4	Edwin Bello	8341087	3103352144	PEM	Cruz Blanca
03-03-26	4:30	Leidys León	1010065924	3178838246	Pesas	Famisanar
03-03-26	5:00	Andrea Rocio Hinestroza	1040139[illegible]	322 2227021	pesas	
3-03-26	5 PM	Jorge E Molinares	19137102	3102169518	pesas, Card.	Compensar
03-03-26	5pm	[illegible]	[illegible]	— —	pesas	[illegible]
03/03/26	5 PM	Gabriela B.	1235012877	—	Pesas	Alianza Salud
03/03 26	5 P M	Reyes Cristian	1000588956		pesas	Cruz Blanca
03-03-26	500	Edwin Pacheco	1070916[illegible]		pesas	Famisanar
03.03.26		JAIME BENAVIDES	9126417[illegible]			Compensar
03.15 PM	031	Alexandra [illegible]	1014[illegible]786	3153[illegible]	pesas	Sanitas
3-3-2026	5:20	CAROL MARTINEZ	1070[illegible]369	3125[illegible]	Pesas	Sanitas
03-03-2026	5:10	Milena Gonzalez	1074476780	3123178340	Cardio	Sura
3-3-2026	5:00	Ivan Nuñez	1070920002	3107814038	pesas	famisanar
03-03-2026	5:30	Freddy A Jaimes P	1123351985	3157203537	Pesas	Nueva EPS
03:03:2026	6:00	[illegible]	1070[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Marzo - 2 - 2026 — 5am. 11am

Versión 1 enero 2025 Elaboró Equipo Metodológico

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA

CONTROL ASISTENCIA DIARIA GIMNASIO MUNICIPAL

FECHA (DIA-MES-AÑO)	HORA INGRESO	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO / CELULAR	ZONA DEL GIMNASIO A UTILIZAR	EPS
2-3-26	5:00	JULIAN TAUTA	1019048316	3152911491	PESAS	NUEVA
"	"	Alberto "	80664683	"	"	Sanitas
02-03-26	5:00	Nicolas Capador	1001810320	3124701284	Pesas	Famisanar
2-3-26	5:00am	Carlos Sanchez	1070917475	3002859066	Pesas	Saludtotal
	5:00 am	Julian Gonzalez	1073512872	3058[illegible]	pesas	Compensar
2-3-26	5:00 am	MARIANA QUINTERO	1003564[illegible]	3133924[illegible]	CARDIO	Famisanar
2/3/26	5:13 AM	Paula Andrea [illegible]	79620124	3142915977	Pesas	Famisanar
2/3-26	5:00	PAOLA HELENA	1072420180	3172841825		COMPENSAR
		Juana camila diaz	1030922590	3214235307	Pesas	Sanitas
2-3-26	6:00	Hanns Gomez	1033107235	3237321133	Cambio - Pelvi	Compensar
2-7-26	6:00	Cristian Gomez	1032147065	3273697184	Cambio	Cruz Blanca
2-7-26	6:00	Laura Valentina Q	1072638820	3209123259	pesas	Famisanar
	6:00	Juan [illegible]	[illegible]	3107[illegible]	Pesas	Sanitas
2-7-26	6:00	Michael Figueroa	1019[illegible]	3103817102	Pesas	Felipe Nieto
2-7-26	6	Juan Carlos Quiroga	13488153	3141022861	pesas	Nueva EPS
2-3-26	6:00	Ismel Salas	7693758811	3214430363	Pesas	Sura
2-3-26	6:00	Jaby Avila	52560512	3143626191	Pesas	Sura
2-2-26	6:00	Marcela Romero M	1019024209	3152515471		compensar
2 mar 26	6 am	Liliana Castro	43606589	3021043248	Pesas	Compensar
2 Mar/26	6.am	Ana Murillo	53061125	3152663151	Cardio	Salud Total
2 M/26	6.am	Patricia Soto	51718527	313 3922123	Cardio	EPS Sanitas
01 MAR/26	6 AM	Angelica Carman	52065610	3100 2351202	Pelvi	SANITAS
"	"	RUBIEL ORTIZ	79950821	3114651[illegible]	"	SANITAS
01.03.26	6:30	Liliana Uribe	20401373	311466 9674	pesas	FAM
02.03.26	06:00	Luz Quiroga	1070916676	3123578365	Cardio	FAM
02-03-26	7:00	Simon Alberto Yagua	80-026036	3144745689	cardio	Sanitas
02-03-26	7:00	Julie Guzman	52861466	3132583523	pesas	famis
02 03 26	7 am	Jose Arevalo	80 2723245	3178[illegible]	pesas	Famisanar
2-3-26	7am	Andres Diaz	79915596	3002035484	pesas	Sanitas
02-03-26	7am	Luz Jenny Jaime	52066026	3174391640	Pelvi	Sanitas

Powered by CamScanner

Mar20/5-026

Version 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora	5am - 11am	
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
3-03-26	6:00am	Paula Ulloa	1014990595	3012470401	PESAS	Salud T	
04.03.26	6:00 AM	Liliana Ulloa	20401343	3114669674	Pesas	FM	
05-03-26	7am	Cathe Alzate	52935131	3002034476	Pesas	S. Tot	
05-03-26	7am	Andres Diaz	80021344	3005843984	Pesas	S. Tot	
5-03-26	6:30 am	Luz Lizeth Bedoya	1010104216	3052364172	Pesas	Sura	
5-03-26	6:30	Andres Hernandez C.	1010196961	3124113520	Pesas	Sanitas	
5-03-26	6:20	Jorge Rojas	80815195	3152812862	Cant	Sura	
	7:00	Javier Arango	1010269141	3102269115	Pesas		
	7:00	Maria Teresa Gamboa	52198 919	3208362946	Pesas	Compen	
05 03 26.	7:00	Alba Lucia Tolmo	51774.723	3239462981	pesas	Compen	
05-05-26	7:00	Jodi Jessica Tejada C.	1022366110	3202097951	Pesas	Compen	
		Claudia Burgos	35705585	3115600516	Pesas		
05.05.26	7:00	Juan C. Arce	19423135	3133678337	Pesas	SANITAS	
5	7	Miguel Avila	1014216778	3173259918	Cardio	famisa	
5-3-26	7	Ronald Caravito	1012387714	3012050120	PESAS	FAMISANAR	
5/3/26	7	Michel Peloja	1030988830	3101608178	Pesas	Salitas	
5-3-26	7	Sindy Perez	1065604649	3226039223	Cardio	Salud Tot	
		Reinaldo Mon	3295356081	3132633100	Pesas	Sanitas	
		Wilmer Cuellar	1056722401	3172178206	Pesas	Salitas	
05/3/26	7:00am	Heather Wilches	63478641	3002932813	pesas	Sura	
11							
A							
5.3.26	7:00	Diego Arguello	5258114	3203072237	Pesas Cardio	N. EPS	
5-3-26	7:00	Diego Mancera	1098611014	3117702375	pesas	Aliansalud	
04-03-26	7:00	Jacqueline Aguilar	1022765409	3144145990	Pesas	Sanitas	
05-03-26		Reinaldo Mon	1069773009	3226110717	Pesa	Sanitas	
5-03-26	7:00	Steward Galeano	80854716	3228576	Pesas	Sanitas	

Firma del Entrenador

Mar20-4-026 Sam-11am

Version 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
4/3/26	6:00	Guillermo Galvis	6398663	3057733487		Bie?	
4/3/26	6:00	Cristian Gomez	1077147161	3216404854	Pesas - Cardio	Compensar	
4/3/26	6:00	Thomas Gomez	1032105535	3253322133	Pesas	Compensar	
4/03/26	6	Jose Jaramillo	Cancelado	3103933103	Pesas	Compen	
4/03/26	6am	Oscar Garcia Cadiz	1005637975	3022665229	Pesas	Salud T	
4/03/26	6:00am	Jairo Hurtado	5296403	3103208223	Pesas	Famisanar	
4/3/26	6	Paola Herrera	1077450830	3177390825	Pesas	Sanitas	
4/3/26	6:AM	Jairo Sanchez	1019705116	3113199916	Pesas	Sanitas	
4/3/26	6 AM	Gina Murillo	53061811	3152663156	Pesas	Salud total	
4/3/26	6 am	Palmeu Solo	5191825	3133972173	Cardio	Eps Sanitas	
4/3/26	6 am	Michel Figueroa	1069116811	3028172026	Pesa	Sura	
4/04/26	6 am	Liliana Tellez	43606384	3021043743	Pesas	Compensar	
04-03-26	6am	Jairo Moreno	1006200266	3112200915	Pesas	Compensar	
04.03.26	6am	Andres Diaz	1002523333	3104866867	Pesas	Compensar	
4/03/26	6 AM	Zamir Ortiz	1018440903	3114657361	Pesas	Sanitas	
4/03/26	6:30am	Carlos Castillo M	1049974074	3114677525	Cardio	Sanitas	
04-03-26	6:30	Liliana Ulloa	20401343	3114669674	Lilly Cardio	FM	
04-03-26	6:30	Jose Abril	Pofia (1)	2128	Pesas	Sura	
04.03.26	6:32	Jennifer Castellanos Vargas	1010235878	3105335167	Pesas	SURA	
04.03.26	7:00	Jeison Garcia	1010411178	3144555868	Pesas	Sanitas	
04.03.26	07:00	Jose Cadiz	1076796586	3143553853	Cardio - Pesas	Famisanar	
4-3-26	7:00am	Andres Diaz	99915596	3002035484	pesas	S. TOTAL	
4-3-26	7:00 PM	Simon Alberto Yaya	80.044.036	3144745687	Pesas	Sanitas	
4-3-26	7:00 AM	Ronald Caravito	1012387714	3012050120	Pesas	Famisanar	
04-03-26	7:00	Alba Lucia Tolmo	51774723	3239462981	Pesas	Compen	
04-03-26	7:00am	M. Juliana Cachavi C	1010471434	3165002114	Pesas	Sanitas	
04-03-26	7am	Alejandra Alvarado	1140093315	3003822714	pesas	Compensar	
04-3-26	7 am	Jose Avila	80227345	3128542189	pesas	Famisan	
04-4-26	7:3 m	Jessica Bello	1032451204	3144979990	Pesas	Sanitas	
4-3-26	7:15	Claudia Gomez	1012472278	3024771464	Pesas	Sanitas	
04-03-26	7:30	Miguel Avila	1069761605	3004621113	Pesas	Famisanar	

Firma del Entrenador

Powered by CamScanner

Version 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
06/03/2026	8:00	Emiliano Rivera Vargas	1051184626	3126923543	Pesas	Compensar	
06-03-206	8:00	Luz Cancer	52366044	3166866026	Spinning	Sanitas	
			Mar 20 - 6 - 026				
			2pm	9pm			
06-03-26	5:pm	Deyy Rodriguez	1000960...		jeu gr		
06-03-2026	2:00	Maria Helena Espinosa	36177269	3124602807	Cardio	Alianzsalud	
	2:00	Andrea Prieto T.	52177347	3134513373	Pesas	Compensar	
06-03-26	3:00	edgar Bayistan	79560862	3204343503	Pesas	Salud total	
06-03-	3:05	William Parada	19438725	3107732184	Pesas	Sumisano	
06-03-26	10:00	Felipe Soler Guerra	80179804	3228744943	Pesas	Sanitas	
06-03-26	4:00	Valentina Arteaga Diaz	1071435271	3011428803		Sanitas	
06-03-26	4:00	Nicol Daniela Granados	1144999958	3142347307		Compensar	
06-03-26	4:00	Alejandro Magallanes Rivera	1147122185	3123446949	pesas	compensar	
6-3-26	4:00	Rafael Parra	1021512737	3195991908	PESAS	Famisanar	Rafael
6-03-26	4:00	Sandy Uribe	1010917297	3505744395	Musculacion	Compensar	
6-03-26	4:00	Yuleth Niño	1073007254	3046928633	PESAS	Nueva	
6-03-26	4 pm	Juan Pablo Rojas	1000237[illegible]	3145962629	pesas	Sura	
6-03-26	4 pm	Santiago Molina	1122922760	3143525347	Pesas	Sanitas	
06-03-2026	4pm	Jose Sequeda Castro	1082066204	3209463737		Nueva EPS	
11	11	Gilberto Rojano	1154012201	3103637446	11	EPS	
06-03-2026	4 pm	Leidy Leon	1050065934	3178853246	Pesas	Famisanar	
06-03-26	5pm	Carlos Roman	1014923746	3209396462	Pesas	Famisanar	
06-03-26	5pm	Jhon Chaparro	1070920985	- -	pesas	Famisanar	
06-03-26	5 pm	Jhoan Herrera	1072641187	3124606676	"	Famisanar	
06-03-26	7PM	Victor Vigoya	1070986354	3125139480	Pesas	Sanitas	

Firma del Entrenador

Mar 20 - 6 - 026 5am - 11am

Version 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
6-03-26	5:00 am	Camilo Velandria	1003565006	3178054597	Pesas	Famisanar	
6-03-026	5:00 am	Miguel Angel Cantor	80.100.969	3104850070	Pesas	Alianzsalud	
6/3/026	5am	Laura Rueda	1CA0427139	3144168857	Pesas	Famisanar	
6-03/026	5Am	Carlos Porcino	1095097188	3144225569	Pesas	Salud total	
6-Mar20	5 am	Nicolas Capador	1031810220	3224701284	Pesas	Famisanar	Nicolas Capador
6-3-26	5 am	Omar Sanchez	1070917925	3002859060	Pesas	Salud total	
6-03-26	5:15	Alex Lopez	1070919989	3169170670	Pesas	S total	
6-3-26	5:15	Paula Andrea	79620761	3142915977	Pesas	Famisa	
6-03/026	5:00AM	MARIANA QUINTERO	1003564585	- -	pesas	FAMISAN	
06-03-26	6:00	Nubia Sierra	52340605	3046155754	Pesas	sanitas	
6-03-026	6AM	Nelson Hancipe	1141		pesas	compe	
6-3-026	6AM	Martha Barrantes	52.203945				
6-3-026	6am	Juan Jose	80.000.000	3107377370	pesas	famisa	
6-3-026	6am	Jennys Cabezas	51.713663	3144147781	SPINNEG	— —	
6-3-026	6am	Angela Aguilera	20455095	3102088454	SPINNING		
06-03-26	6am	Guillermo Hernandez	79295543	310 5512045		Compensar	
6-3-026	6am	Wilson Jimenez	2030004	3184411511	Pesas	Nueva	
	6	Juan Carlos Quintero	1348[illegible]	3141022501	pesas	Nueva	
06-06-2026	6 AM	Valentina Quevedo C	1073238820	3209123259	Pesas	Famisanar	
6-3-2026	6:00	Cristian Gomez	1053473069	3213694399	Pesas	Sanitas	
6/06/2026	6AM	Michael Fuquen	1070910576	3103177 04	Pesas	Flm	
06/03/26	6am	Oscar Leonardo Cuellar	1070343795	3022657209	pesas	Salud t	
06/03/26	6am	Ingrid Bravo	52735505	3102328897	Stepping	compensar	
06/03/26	6am	Ana Murillo	53061823	3152663151	Cardio	Salud total	
06/03/26	6am	Palmira Solo	51718527	3133972173	Cardio	Eps Sanitas	
06.03.26	6am	Zaira Gonzalez	20666430	3214578751	Cardio	sanitas	
06/03/26	6am	Angelica Hernandez	52209849	Esmeralda	Cardio	Compensa	

Firma del Entrenador

Version 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador: Doris Mendez | Mes: Sabado 07 - 2026 | Hora: 7AM - 11 AM

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
06-03-26	8:00	Dayana Arevalo	5876334	———	Casa	Famisanar	
6-03-26	7:00	Diana Barbosa	1070672566		Casa		
6 03 26	7:00	Katerin Arevalo	1072611385		Casa	Compensar	
6 03 26	7:00	Laura Lizama	1070919034		Casa	Sanitas	
6 03 26	7:00	JOSE GARCIA	7031972104		MOSAL	Salud T	
07-03-26	7:00	Yeferson mejia	1049569163	3238645068	Pesas		
07-03-26	7Am	miguel melo	1091064613	3004617113	Pesas	familia	miguel
07-03-26	7Am	miguel melo	1091064613	3004617113	Pesas	parvulario	
07-03-26	7:00	Daniel Tique	1070925525	3124178224	pesas		
7 3 26	7am	Diego Galves	80278416	3166315009		Compen	
7-03-26	7	Adria Jaramillo	1015822780	3159453643	Pesas	Comp	
7-03-26	7:30	William Valderrama	79643243	3102094338	Pesas	Compensar	
07-03-26	8:00	Jackeline	52442477		Pesas		
07-03-26	8:00	Jeyvier Pulecio	1000600210	3143616161	PESAS	COVCH	
07-03-26	8:00	Ivan J Gomez	1014747811	3214430365	PESAS	Famisanar	
07-03-26	8:00	Henry Cadena	79779652	3192861353	Cardio	Sanitas	
7-03-26			20475?	31720	Pesas	Com	
7-03-26	8	Luis				Servicios Varios	
07-03-26	8am	Luis Ignacio Pinilla	5172171669	3143996072			
07-03-26	9	Miguel Murillo	9014216930	3123359918	Pesas		
07-03-2026	8:00	Luis Montano	1964876047	3103092811	Cardio - pesas	Compensar	
		Isabella Maestre Mejia	1021633858	3146143521	Pesas	Compensar	
		Dori Sierra	1007565199	3174115911	pesas	Colsanitas	

Firma del Entrenador

Marzo 9-026 2pm - 8pm

Version 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
9/03/26	1:00	Sivian Vanegas	1070919760	3223055872	Bicis	Sanitas	
9-03-2026	2:00	Maria Helena Espinosa	36137765	3124697869	Casa	Alliance	
9-03-26	2:00	Ricardo Romero	80061678	3114532478	Pesas	Famisalud	
9-03-26	2:00	Yanlina Vega	52475383	3043900903	Pesas	Sanitas	
9-03-26	3:00	Zamir Ortiz	1018461907	3174615821	Pesas	Sanitas	
9-03-26	3:00	Guillermo Cortes	6346208	3053933498	Pesas	Sanitas	
09/03/2026	3:00	DANNY GOMEZ CASTANO	80072713	—	PESAS	COMPENSAR	
09/03/2026	03:00	Vanessa Vega Castillo	1001651000	3025763491	Pesas	Famisanar	
09/03/226	03:00	Yeimi Garcia Bustos	1026257281	3502029340	pesas	Colsanitas	
09/03/2026	3 pm	Yomer Leiva	1000431443	3114198818	pesas	Compensar	
09-03-2026	3:00	Edgar Bautista	79560802	3204713563	Pesas	Salud Total	
09-03-2026	3:00	Yeimy Martinez	1070944442	3246601756	pesas	Sanitas	
9-3-26	5:20	Yeimi Garcia	1026257281	3502029340	pesas	Famisanar	
9-3-26	5:00	Geovanny Villamil	7174588210	3007144995	Pesas	Alliance	
9-3-26	5:00	Silvia Cote	9400147	3205763491	Pesas		
9-3-26	5:00	Carlos Rodriguez	1069717411	3103580462	Bici	Cm	
9-3-26	5:00	Viviana Lemus	1070966197	3114166876	bici	Compensar	
9-3-26	5:00	Angelica Moreno	1014196361	3214109534	Pesas	Famisanar	
09/03/26	5:00	Maicol Herrera	1077253344	3505544073	Pesas	Sanitas	
09/03/26	5:00	Dayana Ramirez	1070966	—	Pesas	Compensar	
09/03/26	17:00	Tatiana Lopez	1069717411	3103580462	Pesas	Sanitas	
09-03-26	17:00	Yeferson Soler	1068973468	3226081	Pesas	Sanitas	
09-03-26	5:pm	Milagro Gonzalez	1034446380	3123138340	Pesas	Sanitas	
09-03-26	5:pm	Oscar Hoyos	1026139	3103251691	Pesas	Famisanar	
09-03-26	5:00	Victor Urquiza	1026257281	3502029340	Pesas	Sanitas	
09-03-26	5 pm	Jolenny Herrera	1030949675	3209383407	pesas	Sanitas	
09-03-26	5pm	Henry Acosta	80078763	3112476844	Bici	Compensar	
09-03-26	5pm	Liliana Ospina	33760333	3115139821	Cardio-Pesas	Comp.	
09-03-26	5pm	jorge Molina	19137102	3102185918	pesas car.	Compen	
09-03-26	5:0 m	juan jose Rocha	1000942033	3033794802	Pesas	Alliance	
09-03-26	5pm	Andres Nuñez	1020021209	3107514638	Pesas	Famisa	
09-03-26	6pm	Elina Pacheco	1020071437	3184119011	pesas	Famisa	

Firma del Entrenador

Mar20 - 9 - 026. 5am - 11am

Version 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
9-03-26	5:00	Vanessa Ramirez	1070655878		Cardio	Sanitas	
9-03-26	5:00	Yeferson mejia	1049569163	3238645068			
9/3/26	5:00	Paula Arevalo	79629929	3142153977	Pesas	Famisanar	
9-03-26	5:00	Francy Pareda	1095822139	3144139557	Pesas	Fam, sanitas	
9 03 26	5:00	Nicolas Capador	1033810320	3224701884	Pesas	Famisanar	
9 03 26	5:00	Carlos Molina	1074078183	3144075563	Pesas	Salud Total	
9-3-26	5:00	PAOLA HERRERA	1072470180	3172891225	PESAS	COMPENSAR	
9-3-26	"	MARIANA QUINTERO	1003564930	-1-	CARDIO	FAMISA.	
" " "		LUZ DARY QUINTERO	1020916680	-1-	CARDIO	Famisa.	
9-3-26	5:00	LAURA VICTORIA QUINTERO	1031801114	3213018081	cardio	Famisanar	
9-03-26	6:00	Nubia Garcia	53360605	3011655954	pesas	sanitas	
9-03-26	6:06	Eduar Reyes	79353420	3125868068	Cardio	Famisa	
		Nelson Hancine	1014				
		Martha Barrientos	52205		pesas	compen	
11 11	16	Luz Helena Garcia	20456344	3112045423	cardio	Compensar	
11 11 11	6 AM	Magdalena Garay	28634796	31737354	Cardio	Ecm	
11 11	6am	Gustavo Valencia	7174563	3105316			
9-03-2026	6 am	Juan David Lopez	1070918124	3014088043	Pesas	Sanitas	
9-03-26	6 am	Oscar David Cortes Cortes	1026397975	3222657209	pesas	Solid Total	
9-3-26	6am	Jhon Gonzalez	7174581914	3004581772	pesas	compen	
9-03	6am	Yenit Jaramillo	1015	3164	pesas	Famisanar	
	6 am	Laura Valentina Olaya	1070738826	3209172354	pesas	Famisanar	
	6 am	Ana Garcia	20456344	3204563445		Compensar	
	6 am	Jeimy Bonilla	1014	3017		Sanitas	
09-03-26	6am	Marcela Romero	1019024104	3152515971	cardio	Sanitas	

Firma del Entrenador

Powered by CamScanner

Mar20-11-026 Sam- 11am

Version 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
11-03-2026	7:00	Cristian Gomez	1072471005	3213647447	Mesa Central	Convida	
11-03-2026	7:00	Thomas Gomez	1035163725	3233722153	Pecho	Compensar	
11-03-26	7	Jose Duente	80777345	3125542188	Pesas	Famisanar	
11-03-26	7:00	Daniel Ipuela	751218	3222029798	Cardio	Famisanar	
11-03-26	7:00	Alejandra Hernandez	1070497013	3102826114	pesas	Compensar	
11-03-26	7:00	Nelly Sanchez	20460470	3246799519	Acond Fisico	Compensar	
11-03-26	7:00	Simon Yaya	80.611.036	3144745089	SIMON.		
11-03-26	7:00	Sindy Perez	1065604649	3224039177	Cardio	Sanitas	
11-03-26	7	Leonardo Pena	1111	3			
11-03-26	7:00	Claudia Diaz	3010	3			
11-03-26	7:00	Diego Munoz	1070	3112322335	pesas	Famisanar	
11-03-26	7:00	Milla Gonzalez	1065622401	3157299866	pesas	Famisanar	
11-03-26	7:00	Michel Velez	1075684031	3021906498	pesas	Famisanar	
	7:00	Ariana H	1144	3132	pesas	Compensar	
	7:15	Alexia Cruz	1015	3107	pesas	Famisanar	
11-03-2026	7:15	Karol Gonzalez	1077	3	Pesas	Famisanar	
11-03-2026	7:15	Patricia Mentos	3895	3	Pesas	Famisanar	
11-03-2026	8:00	Valentina Cuevas C	1073	3	Pesas	Famisanar	
11-03-2026	8:00	David Villamizar	1065	3	Pesas	Famisanar	
11-03-26	8:00	Dangas Diaz	578	3	Cardio	Sanitas	
11-03-26	8:00	Alejandra	1	3			
	8:00	Miguel Tamara	1	3	pesas	Compensar	
11-3-26	8:00	Luz Camilo	523	3	Cardio	Compensar	
11-3-26	8 am	Nury Patino	52	3	Cardio	Compensar	
11-3-2026	8:am	Carlos Gonzalez	79	3	Cardio	Compensar	
11-3-2026	8:00	Evelyn Morales	1	3	Cardio	Famisanar	
	8:00	Diana Vera	1	3	Cardio		
11-03-2026	8:13	Carlos Alexander Perez	7	3	Pesas	Sanitas	
11-03-2026	8:13	Alexandra Ramirez	1	3	Pesas	Compensar	
11-03-26	8:00	Jose	1	3	Pesas	Colsanitas	
	8:00	Yolanda Moreno	52	3	Pesas	Sanitas	
11-03-26	8:	Firma del Entrenador	51	3			

Mar20 - 11 - 2026 2Pm- 8Pm

Version 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
11/03/26	2:00	Brayan Vasquez	1072819760	3223965893	Pesas	Sanitas	
11.03.2026	2:00	Maria Helena Espinoza	36177265	3134602804	Cardio	Allianz	
11/03/2026	8:00	Brayan Rodriguez	1026459936	2194625990	pesas	Compensar	
	2:00	Andrea Rivera	52193373	3134513373	Pesas	Compensar	
		Juliana Bernal	52316	3206227578	Pesas	Sanitas	
	2pm						
11/03/2026	3pm	Karina Salome Ortega	1000932443	3219414818	Pesas	Convenio	
11-03/20/26	2:15	Edgar Bautista Rodriguez	1052660862	3204343503	Pesas	Salud Total	
11-7-2026	2:15	Jeiny Bonilla	1073	3	Pesas	Famisanar	
11-03-26	3:30	Andrea Bonilla	49398	3046635759	Pesas	Famisanar	
11-03-26	3:30	Nelson Ruiz	1072852452	3164046921	Pesas	Compensar	
11-03-26	4:00	Alejandra Magallon Rivera	1144112465	3123446949	pesas	compensar	
11-03-26	4	Yuliana Cuevas C.	51893877	3200128008	Pesas	Famisanar	
03-26	4:00	William Rodriguez	1073775744	3004913943	Pesas	Cruz Blanca	
11-03-26	4:00	Valentina Antezana	1021433271	3011428803	pesas	Sanitas	
11-03-26	4:00	Jose Soluez Cuenta	1092 066 204	320 986 3323	pesas	Nueva EPS	
11-03-26	4:00	Jennifer Suarez Ramirez	1120	3144347200	—	Famisanar	
11-03-26	4:00	Juleth Niño	1076	3	pesas	Nueva	
11-03-26	4:00	Sindy Cuevas	1070	3	Acond	Compensar	
11-03-26	4:00	Carlos Cuevas	80	3208147632	El Carmen	Famisanar	
11-03-26	4:00	Jonathan Solano	1069	3	Pesas	Sanitas	
11-03	4	Diego Rojas	1073	3	Pesas	Sanitas	
11-03	4	Cristian Rojas	1072	3	Pesas	Sanitas	
11-03-26	4:00	Matt Lopez	1070	3	Pesas	Sanitas	
11-03-26	4:00	Cristian Lopez	1076	3	pesas	Famisanar	
11-03-26	1600	Felipe Soler	80	3	Pesas	Sanitas	
11-03-26	500	Jesus Alcuna	54	3	Pesas	Pesas	
11-03-26	500	Lucia Angelica Herrera	1072	3	Pesas	Famisanar	
11-03-26	500	Jovanny Mejia	1076	3	Pesas	Sanitas	
11	1	Anthony Pinto	1	3			
		Firma del Entrenador					

Marzo 12 - 2026 SAM - 11AM

Version 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
12-03-26	5am	Ana Murillo	53061725	3152663150	Cardio	salud total	
12-03-26	5am	Patricia Soto	51778527	3133922723	Cardio	Eps. Sanitas	Patricia S.
12-03-026	5:00	Miguel Angel Cantor	80.200.964	3109850070	Pesas	Nueva	
12-03-026	5am	Carlos Perez	1074697665	3144225563	Pesas	Salud total	
12-03-026	5:00am	Francy Poveda	1072941134	3144439317	Pesas	Famisanar	Pesas
12-03-026	5:10	William Valderrama	79153743	3102094538	Cardio	Compensar	
12-03-026	5:00	Juan Paul Lopez	1069469784	3017668093	Pesas	Compensar	
12-03-026	5am	Nelson Sanchez	79488684		Pesas	Comp.	
12-3-2026	5:10	Paulo Arbaeta	79620429	3142915977	Pesas	Famisanar	
13-03-026	5:00	julian Giovanny	1015517022	3054218933	Pesas	Compensar	
12-03-26	6:00a	Carlos Herrera	1010470373	3008650719	pesas	Compensar	
12-03-26	6:00	Carmen Reyes	79353426	3115696668	Cardio	Famisanar	
12-03-26	600	David Ulloa	1014905845	3012428401	Pesas	Salud T	
	6	Sneider Tovar S	1069456201	3107373620	Pesas	Cruz Blanca	
12-03-26	6	Ana Garcia	1004567394	3204516455	pesas	Compensar	Ana Garcia
12-03-26	6:30	Jorge Rojas	80817197	3172858862	Cardio Pesas	Sura	
12-03-26	6:30	Andres Ortiz S.	79950821	3114651561	Pesas	Sanitas	
11	11	Zamir E. 02-7-26	1018440903	4	11	11	
12-03-26	7:00AM	Simon Vaya	80.071.036	3144745689	Sanitas	sanitas	
12-03-26	5:00	Angelica Sanchez	52208186	3134911547	Cardio	11	
12-03-26	7:00	Manuel Castellanos	1065056011	3136111111	Cardio	11	
12-03-26	6:00	Andrea Sierra	52341605	3044155754	Cardio	Sanitas	
12-03-26	7am	Claudia Rojas	52700597	3117	Cardio	Cruz	
12-03-26	7am	Julie G	52861466	3132383523	Pesas	Famis	
12-03-26	7:am	Camilo Obando	80399981	3023363175	Pesas	Famisanar	
12.03.26	7:00am	Jaime Gonzalez	80664036	3174438725	Cardio	Sanitas	
12-03-26	7:00	Alba Lucia Tovar	51796723	3239461481	pesas	Compensar	
12-03-26	4:00	Andres Mauricio	1069956463	3239669069	Pesas	Marco Fisico	
12-03-26	4:03	Ruben Suarez	80461070	3246819517	Acond. Fisico	Compensar	
12-03-26	7am	Monica Angel	1070925325	3121126220	pesas	Famisanar	
12-03-26	7am	Cecilia Tamayo	52459596	3102219335	pesas	compen	
12.03.26	7:00	Maribel Suarez	751218	3227024798	Cardio	Famisanar	Pesas
		Firma del Entrenador					

Version 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes	Marzo-12	Hora	3pm. 8pm	
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
12-03-2026	5:00	Karol Martinez	26801369	3105704147	Cardio	Sanitas	
12.03.2026	5:00pm	Lweidy A. Jaimes P.	1127351985	3157025537	Pesas	Nueva	
12-03-26	5:00	Leonardo Bella Bueno	1065346725	310 741 09 95	pesas	S. total	
12-03-26	5:00	Marcos Perez O.	1101848697	3208397694	Perez	Salud	
12-03-26	5 pm	Steven Blanco	1001272822	5156315704		Sanitas	
12-03-26	5 pm	Tatiana Acosta	1075941885	3022599626		Sanitas	
12-03-26	5:30	Jairo Silva	79726566999	3104860704	pesas	Compensar	
12-03-26	5:25	Rondon Jhon	4.739.539		Pesas	Famisanar	
12-03-26		Jaime Montaño	94611796				
"		Nicolas Herrera	1020041364				
12-03-26	6 pm	Jhon Chaparro	1070470985		pesas		
12-03-26	6 pm	Wilmer Rey			Pesas	Famisanar	
	6:00	Carlos Rojas	1073991776		Pesas	Nueva	
12-03-26	6:00	Katherin Gil	1073246717		Pesas	Sanitas	
12-03-26	600	Jose Delgado	79786760	3167621767	Cardio	Cruz	
12-03-26	600	Angie Alvarez	52722248	3170771580	Cardio	Sanitas	
12-03-26	600	Catalina Coronel	1007210775	3025710775	pesas	Salud total	
12-03-26	600	Joshua Salcedo	1019740558	3015266479	Pesas	Sanitas	
12.03.26	600	Yuranni Ortiz	1140214936	3045246421	Cardio	Compensar	
12-03-26	6pm	Ana Arevalo	1070471963	3202214768	pesas	Salud total	
12-03-26	6 p.m.	Juan Gaitan	79-717.797	3118278709	Gimnasio	EPS	
12-3-26	6pm	Misael Valera	1070916870	3021908176	Pesas	Sanitas	
12-3-26	6 pm	Luis Alcivar	5458864	3209069737	Pesas	NG	
12-3-26	6 pm	Doris Cano	52798738	3204869967	Pesas	Salud total	
12-03-26	6 pm	Maria Claudia Betran	1010230107	3162999363	Pesas	Compensar	
12-03-26	6 pm	Rafael Medina	1032911820				
12-03-26	6 pm	Jhon Marulanda Rios	1010375794	310 5865788	Pesas	Famisanar	
12-03-24	6 pm	Giulia Casallas	1070752395	3163350241	pesas	Sanitas	
12-03-24	6 pm	Miguel Andres	1070	3143375824	pesas	Sanitas	
12-03-26	6 pm	Fabian Esparza	1069191873		Pesas	Compensar	
"	"	"	1032463974		"	"	
		Firma del Entrenador					

Powered by CamScanner

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador: | Mes: | Hora:

Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
12/03/2026	7:05am	Alvaro Enrique Rojas Diaz	80006239	3005693332	Cont.o	Famisanar	
12-03-26	7:20	Alexandra Abril	1[illegible]5239778	3209629879	Pasos	Sanitas	
	9:00	[illegible]	1[illegible]233	3[illegible]	[illegible]	[illegible]	
		[illegible]	1001[illegible]				
12-03-26	7:00	Andrea Rincy					
SAM-	11AM		MAR 20 013 - 2026				
13-03-26	5:00	[illegible]			PESAS		
13-03-26	5:00	Vanessa Ramirez	1032655378	3006178523	Pesas - cardio	Sanitas	
12-05-26	5:00	Miguel Angel Cuitan	80.200709	3104850076	pesas	Alianzalud	
13-05-26	5:00	Camilo Valencia	1032568[illegible]	3178054793	Pesas	Famisun	
13-03-26	5am	Catalina Garcia C	1[illegible]		Cardio/pesas		
13-03-026	5am	Sahara Gomez	1[illegible]	3228632577	Pesas	Famisanar	
13-03-026	5am	Nicolas Cardozo	1031810220	3224701284	Pesas	Compensar	Nicolas Cardozo
13/03/26	5am	Diego Cadiz	9[illegible]	3166315[illegible]		Famisanar	
13/3/26	5:10	Paula Andrea	99620[illegible]	3142955[illegible]	Pesas	Famisanar	
13-3-26	5:10	Cristian Quintero	1070916[illegible]	-/-	Cardio	Famisanar	
13-3-26	5:10	Miercedes Quintero	1[illegible]	-/-	Cardio	Famisanar	
13/3/26	5:10	Jonathan Torres	1[illegible]	3005998326	Pesas	Sanitas	
13/3/2026	5:10	Ana Pilar Suarez	1[illegible]	3[illegible]	Pesas	Sanitas	
13/3/2026	5:10	Alex Lopez	1[illegible]	3144190620	Pesas	S. total	
" "	6:00	Julio Gamba	7[illegible]	3[illegible]	pesas	compe	
	6	Jonathan	[illegible]	3[illegible]	Pesas	[illegible]	
		Michel Fernandez	1070919276	3103417218	Pesc	Fami	
		La Stella Cuica.	7[illegible]	3112604593	[illegible]	Compensar	
	6	Nathan Montano	1030076400	3154447511	pesas	NEPS	
	6	Gustavo Los Rios A	1345[illegible]	3147011867	Pesas	NEPS	
	6	Jhon Pacheco	1019[illegible]	3011776[illegible]	cardio	Sanitas	
13.03.026							
13/03/26	6:00	Ingrid Arcila	52725863	3107302897	Spinning	Compensar	
13/03/26	6:00	Ana Murillo	53061175	3152663151	Cardio	Salud total	

Firma del Entrenador

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador: | Mes: Mar 20-13 | Hora: 2pm - 8pm

Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
13-02-26	9:20	Cristian Menoret	1000564961	3168805371	pesas	Famisanar	
13-02-26	10:00	Yobani Jimenez	79646725	3165242761	Pesas	Compensar	
13-3-26	10:00	Shirley Jimenez 13	51942373	3157987591	pesas	Sanitas	
13-03-26	10:00	Julio Alberto Benavides	19'444732	3115120356	Cardio/pesas	Compensar	
13-03-26	10:00	Yanis Isabel Guzmán	39'526404	3506676986	Cardio/pesas	Compensar	
13-03-26	10:00	Beatriz E Mendez	42.755.329	3104787907	Cardio	Compensar	
13-03-26	10:00	Francisco Bonilla G	79232681	314 473 0505	cardio-pesas	compensar	
13-03-26	10:00	Eric David Zapata	1022544062	3011906894	Cardio-Pesas	compensar	
13-03-26	10:00	Maria I Castillo	20 401 408	31(8748(4)	Cardio	Sanitas	
13-03-26	10:00	Catalina Rubio	1072650289	3028020390	Pesas	compensar	
13-03-26	10:00	Santiago Vega Castillo	1007657086	3005263694	Pesas	Sanitas	
13-03-26	10:00	Henry Acosta	8[illegible]	3[illegible]	Pesas	Compensar	
		Mar 20 - 13 - 026		2pm - 8pm			
13-03-26	2:00	Daniel Tapias	1070925375	3124176229	pesas	Famisanar	
13-3-26	2:00	Marcela Galvis	63496368	3057733431	pesas	Sanitas	
13-03-26	2 pm	David Bareño	1032769491	3023269016	Pesas	salud TT	
	2. pm	Arabella Manotalva	1028633856	3154613525	Pesas	Compensar	
	2 pm	Adrian Ortiz	1007[illegible]	3[illegible]	pesas	Compensar	
13-03-26	3:00	Nery Alfonso Sanchez	3[illegible]	3006754987	pesas	famisanar	
13-03-26	3:00	Brayan Vasquez	1[illegible]	3223905893	pesas	Sanitas	
13-03-26	3:00	Sandy Ortiz	1018440903	3114455154	Pesas	Sanitas	
13-03-26	3:00	Jorge Castillo	1[illegible]	3112870408	Comunidad	Sanitas	
13-03-26	3:00	Yuliana Rodriguez	1032695836	3149635719	pesas	Compensar	
13-03-26	3:30	Liliana Ulloa	2[illegible]	3114696954	pesas	Famisanar	
13-03-26	4:pm	Alejandro Magallanes Vela	1144124185	3123476449	Pesas	Compensar	
13-03-26	4pm	Carlos Rodriguez	1070967706	3207186462	pesas	Cruz	

Firma del Entrenador

Marzo 16 -026 5am- 11am

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes	Marzo 16	Hora	5am- 11am	
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
16-03-26	5:00am	Vanesa Ramirez	1076558378	3006895[illegible]	Pesas	Sanitas	
16-03-26	5:00am	Omar Sanchez	1070812973	3002859066	Pesas	Salud total	
16-03-026	5am	Carlos Peña	1070982128	3114227563	pesas	Salud total	Carlos P.
16-03-026	5am	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
16/3/26	5:10	Paula Andrea [illegible]	79620984	3142915977	Pesas	Famisanar	
16/3/26	5:00	Juan David Lopez	1070016176	3019689043	pesas	compen	
16-03-26	5am	Liliana Cortes	53060873	3115177821	pesas	Comp	
16-03-26	5am	Maria [illegible]	80098713	3127478615	pesas	Comp	
16-03-026	5am	Diego Calvi	80226916	3166315004	Pesas	Compensar	
16-03-026	6am	Mª florentina Pinilla	51966106	3158260043	Cardio	Sanitas	
16-3-2026	6am	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
16-03-26	6:00am	Yeimy Reyes	1073534220	3127886088	Cardio/pesas	famisanar	
16-03-26	6:00am	Michel [illegible]	1070990882	3150308202	pesas	famisanar	
"	"	[illegible]	1911906[illegible]	3142776676	cardio	sanitas	
16-03-26	6am	[illegible]	1376881153	3141074861	pesas	NEPS	
	6am	[illegible]	1030014140	3184444511	Cardiovascular	NEPS	
	6am	Merala Romero	1019074209	3152515431	c-	compensar	
16/03/26	6am	[illegible]	[illegible]	3182152642	"	"	
16-03-2026	6:30am	Joan Andrés Hernandez	1010196869	3125213530	"	famisanar	
16-03-26	6am	[illegible]	53122138	3117736[illegible]	cardio	Sanitas	
16-03-26	6:am	Ana Murillo	53.061125	3152663151	Cardio	Salud Total	
18-03-26	8:am	[illegible]	1014990595	3012420401	pesas	Salud	
16-03-26	6:20	[illegible]	52354455	3053844734	[illegible]	Sanitas	
16 mar 2026	6 am	Liliam [illegible]	52061043243	3136065[illegible]	pesas	Compensar	
16 mar 2026	6 am	Ana Garcia	20436394	3204911455	pesas	Compensar	
16-03-2026	6:30 am	[illegible]	1014216369	3057364112	Pesas	Sura	

Firma del Entrenador

Marzo 16 -026 2pm- 8pm

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes	Marzo 16	Hora	2Pm- 8pm	
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
16-03-2026	2:00	Maria Helena Espinosa A	36177265	3124602707	Cardio	Allianz	
16-03-2026	2pm	Karina Salem Ortega	1000432443	3214114818	pesas	Compensar	
16:03:2026	2:10	Luz Quintero	1070716086	3123533657	caminadora	Famisanar	
16:03:2026	3pm	Zamira Ortiz	1018440903	312 4573875	pesas	sanitas	
16/03/2026	3 Pm	Brayan Vasquez	1070819760	3123905873	Pesas	Sanitas	Brayan Va
16-03-26	1500	Felipe Soler	80219104	3228299493	Pesas	Sanitas	
16-03-26	3:00	Steven Soler	1069735598	3001944178	Pesas	Total	
16-03-26	3:00	Dayor Vasquez	1070998[illegible]	[illegible]	pesas	Com	
16-03-26	3 Pm	Juan Felipe Quintero	1076019[illegible]	3240761201	Pesas	Compense	
16/03/26	3:00	Wery Amparo Sandoval	3 53136[illegible]	3006258487	Pesas	Comfasan	
16-03-26	4:00	Alejandro Magallon Rivera	3107446949	3134469[illegible]	pesas	compensar	
17	11	Gilberto Soto	79401701	3108637416	17	Sura	
03-16-026	4	Sneily Nino	1070917992	3505744805	Cardio	Compen	
16-03-26	4	Julieth Ojeda	1070971[illegible]	3016928673	Pesas	Sura	
16-03-26	4	Heidy F. Pacheco	1140571741	3219986973	Cardio	Sanitas	
16-03-26	4	Jesus Paramo Leon Bando	1030065974	3178853246	Pesas	Famisanar	
16-03-26		Angelica Montes	1074986561	3227116303	"	"	Angelica
16-03-26		Erika Alfonso	1010924332	3184199124	"	"	Erika
16-mar-26	8:20am	[illegible]	[illegible]	3206762632	pesas	[illegible]	
16-3-26	4	Carlos Rojo	1000271905	3143962629	pesas	Sura	
16 03 26	4	Katherine Gasca	1.013.515.691	3213067814	Cardio	Nueva	
16 03 26	4	Andres Lopez	1151146[illegible]	3502188195	Cardio	compensar	
16-03-26	5	Sara [illegible]	1134552957	3184603873	pesas	compensar	
		Nathaly Diaz	1070[illegible]	3142[illegible]	pesas		
16-03-26	5 Pm	Gabriel [illegible]	1079[illegible]	3[illegible]	Pesas		
16-03-26	5pm	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
16-03-26	5PM	Mario Angelica Henao	1077653[illegible]	3202946786	pesas	famisanar	

Firma del Entrenador

Powered by CamScanner

Version 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
16-3-26	7:00	Alexandra Alvarado	1053763420	3008629871	Pesas	Sanitas	
		17 MARZO - 2026					
		SAM - 11AM.					
17-03-26	5:00 am	Camilo Valencia	1003505006	3178058597	Pesas	Famisanar	
17.03.026	5am	Nelson Mancipe	94082468		pesas	compa	
17-03-26	5am	Vanesa Rojas	1042655378		pesas	sanitas	
17-03-26	5 am	Clara Gonzalez	39713435		Pesas	Compensar	
17-03-26	5 am	Natalia Gabriela	53729570		Pesas	Compensar	
17.03.026	5am	Luis Antonio			Pesas/Cardio		
17.03.026	5am	Santiago Pinero	1014990401	3150947880	Pesas	Compensar	
17.03.026	5am	Bibiana Umbarila	52664210		Pesas/Accesorios	" "	
17.03.026	5am	Diego Galvis	80228918	3168315009	Pesas	"	
1703-26	5am	Nicolas Capador	1031810220	3224701284	Pesas	Famisanal	
17.03.26	5:am	Rebeca Hoyos Lopez	39529044	3105753891	Pesas	Sanitas	
17.03.26	5am	Henry Acosta	80098703	3117476115	Pesas	Compensar	
17 03 26	5am	Angie Garcia	1014233737	3144138558	Pesas	Famisanar	
17.03.26	5am	Oscar Sanchez	1010961215	3002285906	Pesas	Salud total	
17-3-26	5 am	Mariana Quintero	1000864910	3183974873	Remo	Famisanar	
17/3/26	5:10	David Garcia	1019603924	3142915739	Pesas	Famisan	
17/03/26	5:15	William Valderrama	79153743	3102094538	Cardio	Compensar	
17/3/26	5:15	Guillermo Galvis	2397963	3057930681	Pesas	Sanitas	
17.03.26	5:am	Ana Murillo	55.061125	3152663151	Pesas	Salud total	
17-03-026	5am	Julian Guacaneme	1014151872	3054777877	pesas	Compensar	
17-03-026	5am	Paula Guillermina	1014990580	3214135323	Pesas	Sanitas	
	6	Juan [illegible]	[illegible]	3[illegible]	[illegible]	[illegible]	

Firma del Entrenador

Version 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes	Marzo-17	Hora	Sam - 11am	
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
17-03-26	6:00	Julio Gonzalez	7458284	3006917777	pesa	compe	
17-03 26	6am	Juan Carlos Quintero Garcia	1346815 3	3147076861	Pesas	NUEPS	
17-05-26	6am	andrea pinzon	1072116826	3103812280	pesa	famisanar	
17-05-26	6-Am	Ana Garcia	20156394	3204541455	pesas	compensar	Ana P Garcia M
12-03-26	6	Ingrid Bravo	52935505	3157552897	Funcional	"	
17 Mar 26	6am	Lilian Castro	43606569	3021043243	pesas	Compensar	
17/03/26	6am	paula ulloa	1014990549	3012420401	Pesas	Salud T	
17-03-26	7am	Catherine Alonso	52935151	3005721	Pes	Sa	
17.03.026	7am	Julian Bravo	9610971747	3102215	Mixto		
1703-26	7:00	Julian	80745197	3152852862	cardio pesa	Sanitas	
17-03-26	7am	Diego Morales	1014141969	3156179177	pesas	Sanitas	
17.03.26	7:00	Orlando Nova	1021633809	3112477667	Cardio	Sanitas	
17-03-26	7:00	Cristian Gomez	1032077060	3217697409	Cardio	Compensar	
17.03.26	7am	Jairo Guzman	52861466	3157583523	Pesas	Famis	
17 03 26	7 am	José Angelo	80227745	3178542188	pesas	famisanar	
17-03-26	7am	Alba Lucia Lopez	51774723	3159462781	pesas	compensar	
17-03-26	7am	Sandra Lucia	52417751	3144763462	pesas		
17-03-26	7am	Claudia Bueno	20208535	3115050	cardio	compensar	
17-03-26	7am	Alejandra Hernandez	1014141313	3115682714	pesas	compensar	
17-03-26	7 am	Silvia P	52855469	3126039227	cardio	Sanitas	
17-03-26	7 am	Heather Miller	1024750484	3144145598	Pesas	Compensar	
17-03-26	7 am	Diego Mayorga	1094211005	3112787375	pesas	Alianza	
17-03-26	7 am	Yenny Milena Campos	1014211941	3147713411	pesas	Famisanar	
17 03 26	7:15	Laura Rocio Cubides	1075576749	3137898524	Pesas	NUEVA EPS	
17-03-26	7:30	Liliana Ulloa	20410153	3114648474	pesas	FM	
17 03 26	7:30	Gonzalo Pinzon	1116258066	3115546080	Pesas	Famisanar	
17-03-26	7:30	Claudia Ortiz	1018420288	3102389169	Pesas	Sanitas	

Firma del Entrenador

Powered by CamScanner

Marzo 18 - 2026 2pm - 8pm

Version 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
	2:00						
18/03/26	2pm						
18-03-26	2:10						
18-03-26	2:00						
18/03/26	2:00						
18/03/26	2:10						
18/03/26	2:30						
18/03/26	2:30						
18/03/26	2:40						
18/03/26	3:40						
18/03/26	3:00						
18/03/26	11:00						
18-03-26	4:00						
18/03/26	4:00						
18/03/26	4pm						
18-3-26	4pm						
18-3-26	4pm						
18-03-26	4pm						
18-03-26	4pm						
18/03/26	4pm						
18-03-26	6PM						
18-03-26	5pm						
18-03-26	5pm						
18-03-26	5pm						
18-03-26	5pm						
		Firma del Entrenador					

Marzo 18 - 2026 5am - 11am

Version 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
18-3-026	6am						
18-3-026							
18-3-026	6pm						
18-3-026	6:10						
18-03-26	6:20						
18-03-26	6:30						
18-03-26	8:30						
18-3-026	6am						
18-03-26	6:33						
18 03 26	7am						
18-3-26	7						
18 03 26	7:						
18-03-26	6						
18-3-26	7:0						
18-03-26	7:0						
18 3 26	7:30						
18 3 26	7:30						
18-03-26	7:30						
18-03-26	6:0						
18-03-26	8:00						
18-03-26	8:00						
18-3-26	8:00						
18-3-26	8:00						
18-02-26	8Am						
18-3-26	9am						
18-03	9pm						
	8:00						
		Firma del Entrenador					

Powered by CamScanner

Mar20-19-026 Sam-11am

Version 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes	Marzo-19	Hora	Sam-11am	
Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
14/03/	5:00	Juan David Lopez	1070416129	3011689043	Pesas	compen	
19-03-26	5:00 am	Camilo Valencia	1023565006	3178059497	Pesas	Famisanar	
19-03-26	5 am	Natalia Gabriela	53129920	—	Pesas	Compensar	
19-03-26	5am	Clara Gonzalez	39425455	—	Pesas	Compensar	
19-03-26	5am	Ana Milena	53061125	3152663151	Cardio	Salud total	
19-03-26	5am	Patricia Soto	51718527	3133922123	Cardio	Eps Sanitas	
19-03-26	5am	Vanesa Ramirez	1072655276	3006785527	cardio	Sanitas	
19-03-026	5am	Nelson Mancipe	79488681	—	Cardio	Compen	
19-03-26	5am	Nicolas Capador	1031810320	3224701284	Pesas	Famisanar	Nicolas Capador
19-03-26	5am	Omar Sanchez	1070917975	3002859666	Pesas	Salud total	
19-03-026	5am	LUIS ANTONIO			Pesas/cardio		
19-3-26	5:05	Paula Andrea	1096209129	3142915977	Pesas	Famisanar	
19-03-026	5am	Santiago Prieto	1014490000	3153074788	Pesas	Compensar	
19-03-026	5:am	Brigitte Umbarila	52664210	" "	Pesas/Cardio	" "	
19-3-26	5:00	Sebastian Mejia	1049567116	3233067906	Pesas	mytrucsa	
19-3-26	5am	Ana Aula	1010006535	3185211610-	Pesas	Famisanar	
19-3-26	6	Dylan Tafur	1030984444	3107513925	Pesas	Compensar	
19-3-26	5	Nathalia Pantano	60300640	3154414511	Pesas	NEPS	
19-3-26	6	Duran Carlos Quintero	1376815 J	3149818441	Pesas	NEPS	
19-3-26	6	Michel Fiesta	1020818270	3103812200	Pesas	Pecm	
21-3-26	6	Isabella	1014782286	3150180109	Cardio	Sanitas	
4/3/26	6am	Liliana Castro	43606529	3021043243	Funcional	Compensar	
-03-26	6am	Acord. Judy Trivino	53122132	3112713400	Sanitas	acordar	
4-03-26	7a	ANA MILENA	1010148609	3108726498	PESAS	SURA	
-03-20	7am	Andres Diaz	79-45-54	3000819361	Pesas	Sanitas	
4:03-26	7am	Catherine Alla	52935131	3002035484	Pesas		

Firma del Entrenador

Powered by CamScanner

Carlos Roman Sabado 21 - 2026 7Am - 11Am

Version 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
		Leonardo	1116259046	3115546668	pesas CM		
21-03-26	7:00	Carmen Reyes	39353420	3125686068	Cajica	Sanitas	
21.03.26	2.00	Claribel Ayala	7931218	3227029798	pesas	Sanitas	Claribel Ayala
21-03-26	7:00	Nubia Sierra	52346065	3046455754	pardo	sanitas	
21-03-26	7:30	Yeterson Vivas	1116040546	3115098868	pacas	caprecom	
21-03-26	8:00	Jenny Bolaños	39571811	3214430363	Cajicas	sng	
21-03-26	8:000	Heidy L. Segovia	1070547794	3149988973	Cardio	Sanitas	Heidy L.
21 03 26	9:00	Nergy Mayerli Sandoval	1 5513617	3006954988	fem	-	
21-03-26	5:15	Ana Bello	1014787156	3136180103	cardio	Sanitas	
21-03-2026	8:00	Alfonso Montaño	19461062	3108516267	cardio-gene	Compa	
21-03-2026	8:00	William Valderrama	79157763	3102094538	cardio-Pesas	compensar	
21-03-2026	8:00 am	Enrique Urbina	80000127	3208647627	pesas	sanitas	
21-03-2026	6:30 am	Eddy Santiago Fajardo	1023189110	3207099351	Pesas	Caprecom	
21 03 26	9 00	Luis Ruiz			pesas	Famisan	
21-03-26	9:00	Johana Suarez	1073215117	3132687008	pesas	Caprecom	
21-03-26	9	Diego Castro	80778518	3168315009	pesas	Ahumada	
21-03-26	9.	Diego Noriega	1098172693	3117822373	pesas	Ahumada	
21.03.26	9.	Sajra Gonzalez	80664036	3174438325	centro	sanitas	
21-03-26	9:00	Carolina Hernandez	26455415	3219326277	pesas	Cosmitet	
21-03-26	9:00	Esneida Antolinez	63531069	3142273772	pesas	Sanitas	
21/03/26	10:00	Ana Gabriela [illegible]	1.330.478.877		pesas	salud total	
21 03 26	10:00	Jesus Salcedo Pinto	5189390	3153029418	Pesas/cardio	Compensar	
21 03 26	10:00	Miguel Bohorquez	1030853820	3164387471	pesas	Famisanar	
21 03 26	10:00	Arleidy Herrera	1037653784	3202946784	pesas	Famisanar	
21-3-26	10:00	Valentina Castañeda	1031691196	3196599821	Pesas	Sanitas	
21-3-26	10	Joshua Bayer	1007475811		Pesas	Sanitas	
21 Marz 26	10	Brayan Rojas			Pesas	Salud Total	Brayan

21-03 Firma del Entrenador

Marzo 20 - 2026 2Pm - 8Pm

Version 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
20/03/2026	3:00	Jenni Catalina Rubio	1070877491	3020028545	Pesas	Compensar	
20/03/2026	8:00	Santiago Vega Castillo	1000677061	3015266921	Pesas	Compensar	
20-03-2026		Nubia Nuñez	1070291732	3152602176	Pesas	Sanitas	
20-03-2026		Maria Nuñez	1072091002	3107914030	Pesas	Sanitas	
20-03-26	4:00	Lileth Nuñez	1070077594	3016986673	Pesas	Sanitas	
20-03-26	4:00	Jhon Nuñez	1070911292	3505914395	Actividadesmanuales	Caprecom	
20-03-26	4:00	Alejandro Magallon	1111727785	3123946940	pesas	caprecom	
20-3-26	4:00	Jesus Lopez	80167946	3206	Pesas	Sanitas	
20-03-2026	9:00	Diana Neita	1070917935	3046901946	pesas	Compensar	
20-3-26	4:00	Cristian Reyes	1000231650	3145982629	Pesas	Sanitas	
20-03-26	5:Pm	Carlos Rodriguez	1070921	3203890462	Pesas		
20-03-26	5:Pm						
20-03-26	5:Pm	Francisco Pinilla	1122927961	3143525347	Pesas	Sanitas	
20-03-26	5Pm	Angelica Herrera	1070	3202810946	cardio	sanitas	
20-03-26	5PM	Jorge Molina.co	19137102	3102169518	pesas	Compensar	
20-3-26	5 PM	Johan Chaparo	1070920985	- - -	pesas	Famisanar	
20-3-26	5 00	Edwin Paiva	1070096444		Pesas	Famisanar	
20 3 26	5 30	[illegible]	1116 850 66	3115546688			
20 3 26	5 30	Jose Santamaria	1014092658	3167050944	Pesas	NO PII	
20 3 26	5:30	Cindy Alejandra	79[illegible]210	3021436477	Pesas	Compensar	
20-03-26	5:30	Ringela Pedraza	1090015339	3156491909	Cardio	Famisanar	AP
20-03-26	6:00	Juana Carolina Diaz	1030922806	3214235303	Pesas	Sanitas	
20-03-26	6:00	Elisa Quintero	67[illegible]332	3142160851	Pesas	Compensar	
20-03-26	6:00	Angie Alcivar	5015886[illegible]	3200160[illegible]37	Pesas	UE	
20-03-26	6:00	Yeimi Vaquiro	1070747592	3005569883	Pesas	famisanar	
20-03-26	6:00	[illegible]	[illegible]	3213134[illegible]94	Pesas	famisanar	
20-03-26	6 Pm	Alma Garcia	1070[illegible]965	3[illegible]0	Pesas	salud total	
20-03-26	6 Pm	GERMAN VILLAMIL	94[illegible]8840	3009[illegible]4	PESAS	COLMENA	
2026	6PM	[illegible]					
2026-3-19	6PM	Daniela Andrade	55 76 [illegible]				

Firma del Entrenador

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador

Mes

Hora

Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
-03-26	10:00	ANDREA G. L	1019090517	3178410086S	Pesas	Sanitas	
-03-26	10:00	EDUARDO RODRIGUEZ	80741066	3134260551	PESAS	COMPENSAR	
		Mar 25 - 24 - 026			5am - 11am		
-0326	5:00 am	Urrea Ramirez	70126376	3006198527	Pesas	Sanitas.	
3-24-026	5am	Santiago Torres C.	1019990410	3078032577	" "	Caprecom	
/24/026	5am	Fernel Perea	1070922174	3144138557	Pesas	Compensar	
24/026	5am	Nelson Ramirez	79488688		Pesas	Comp	
24/026	5am	Miguel Angel Gaitan	80.200.964	3104850070	Pesas	Mansalud	
24/026	5am	Camilo Pereira	1070921685	3144225569	Peso	Saludtotal	
24/026	5am	Oscar Sanchez	1070917973	3002859060	Pesas	Saludtotal	
24/026	5am	LUIS ANTONIO	80 49668		Cardio- Pesas	S.T.	
3/26	5:05	Paulo Anibal	79620924	3142915977	Pesas	Famisanar	
3/26	5:14	Edwin San Ruedas Jaime	1070926134	3118715765	Pesas	Compensar	
24/26	5:00	Julio Gomez	7177-85	3006917	pesa	comp	
03/26	5:00	Jisner Mejia	1049561352	3238353816	cardio	Salud total	
03/26	5:00	Yeferson Moreno	1049564163	3238353	Pesas	Mutual ser	
	5:00	Juanda Camilo Diaz	1070922380	3214235303	pesas	Sanitas	
03/26	6:00	Graciela Reyes	79353420	3125686068	Cardio	famisanar	
03/26	6:00	Ingrid Bravo	57935065	3107502847	funcional	compensar	
-03-26	6:00	Ana Milena	1010149860	3188772645	Pesas	SURA	
03-26	6:00	Ricardo Alcalde	1070918920	3103812204	Pesa	famisanar	
3-26	6:00	Laura Salazar	1075778	3112430363	Pesa	Sura	
03-26	6am	Paula Urrego	1014990595	3012420401	Pesas	Salud T	Facultad
03/26	6am	Ana Murillo	53061125	3152663151	Cardio	Salud total	
03/26	6am	Patricia soto	51718527	3133922123	Cardio	Eps Sanitas	

Firma del Entrenador

Version 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes	Marzo-24	Hora	Sam-11am	
Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
24 mar 2026	6am	[illegible]	93 606 [illegible]	302 [illegible]	[illegible]	Compensar	
24-3-026	6 am	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Compensar	
24-03-26	6:30	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	FAM	
24/03/26	6:30	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Nueva	
24/03/26	07:00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
240326	7am	[illegible]	52861966	3132583523	Casas	[illegible]	
24-3-26	7am	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
24-3-26	7am	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
24-03-26	7:00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
24-03-26	7:00am	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
24 7 26		[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	
24 7 26	7 30	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
24-03-26	730	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
24-03-26	730	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	

Firma del Entrenador

Powered by CamScanner