Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE		
NOMBRE DEL ENTRENADOR	CARLOS ROMAN VARGAS HERNANDEZ	
MES	MARZO	
OBJETIVO MENSUAL	Mejorar la fuerza y resistencia muscular, aumentar la flexibilidad y la movilidad articular, así cómo la coordinación y el equilibrio y aumentar la resistencia cardiovascular	

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	02-mar-26	6:00AM	9:00AM	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.**
					Fase principal: Trabajo funcional: Tren inferior. Sentadillas acompañadas con saltos sobre step, sancadas con apoyo de mancuernas de peso ligero peso muerto con barra o mancuerna, movimientos laterales con mancuerna de medio peso.
					Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.
Martes	03-mar-26	3:00PM	06:00 p.m.	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.**
					Fase principal: Lunges, planchas, estiramientos de piernas, trabajo de espalda, trabajo de hombros con elevaciones frontales y elevaciones laterales.
					Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.
Miércoles	04-mar-26	6:00AM	9:00AM	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.**
					Fase principal: Lanzamiento de balón medicinal de 4 kilos, 5 kilos y 7 kilos dependiendo de la capacidad del atleta, saltos sobre step y trabajos de core.
					Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.
Jueves	05-mar-26	3:00PM	06:00 p.m.	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.**
					Fase principal: Levantamiento de barra, trabajos con lazo deportivo, desplazamiento de llantas y saltos de jompis - jaks.
					Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.
Viernes	06-mar-26	6:00AM	9:00AM	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.**
					Fase principal: Trabajos con balón de pilates en los cuales trabajamos abdomen, glúteo y cintura, trabajos de respiración y trabajos de TRX.

. n e s				aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.**
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.
OBSERVACIONES:					
CARLOS ROMAN VARGAS HERNANDEZ					
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				CARLOS ROMAN VARGAS HERNANDEZ	
MES				MARZO	
OBJETIVO MENSUAL				Mejorar la fuerza y resistencia muscular, aumentar la flexibilidad y la movilidad articular, así cómo la coordinación y el equilibrio y aumentar la resistencia cardiovascular	
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	09-mar-26	6:00AM	9:00AM	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase principal: Lanzamiento de balón medicinal de 4 kilos, 5 kilos y 7 kilos dependiendo de la capacidad del atleta, saltos sobre step y trabajos de core.** **Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.**
Martes	10-mar-26	3:00PM	06:00 p.m.	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase principal: Levantamiento de barra, trabajos con lazo deportivo, desplazamiento de llantas y saltos de jompis - jaks.** **Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.**
Miércoles	11-mar-26	6:00AM	9:00AM	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.** **Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.**
Jueves	12-mar-26	3:00PM	06:00 p.m.	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase principal: Trabajos con balón de pilates en los cuales trabajamos abdomen, glúteo y cintura, trabajos de respiración y trabajos de TRX.** **Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.**
Vier	13-mar-26	6:00AM	9:00AM	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase principal: Trabajos con conos en zigzag, trabajos con conos con ejercicios de suicidios y trabajos de TRX (sentadillas espalda y brazos).**

. n e s				aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.**
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.
OBSERVACIONES:					
CARLOS ROMAN VARGAS HERNANDEZ					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

ROMAN VARGAS HERNANDEZ

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA				
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR				CARLOS ROMAN VARGAS HERNANDEZ	
MES				MARZO	
OBJETIVO MENSUAL				Mejorar la fuerza y resistencia muscular, aumentar la flexibilidad y la movilidad articular, así cómo la coordinación y el equilibrio y aumentar la resistencia cardiovascular	
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	16-mar-26	6:00AM	9:00AM	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase principal: Trabajos en colchonetas y apoyo de step para ejercicios de glúteos, trabajos de abdomen con apoyo de balón medicinal de 4, 5 y 7 kilos, saltos en step con movimientos repetitivos para trabajos de resistencia.** **Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.**
Martes	17-mar-26	3:00PM	06:00 p.m.	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase principal: Lanzamiento de balón medicinal de 4 kilos, 5 kilos y 7 kilos dependiendo de la capacidad del atleta, saltos sobre step y trabajos de core.** **Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.**
Miércoles	18-mar-26	6:00AM	9:00AM	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase principal: Trabajos con balón de pilates en los cuales trabajamos abdomen, glúteo y cintura, trabajos de respiración y trabajos de TRX.** **Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.**
Jueves	19-mar-26	3:00PM	06:00 p.m.	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase principal: Trabajos con conos en zigzag, trabajos con conos con ejercicios de suicidios y trabajos de TRX (sentadillas espalda y brazos).** **Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.**
Viernes	20-mar-26	6:00AM	9:00AM	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase principal: Trabajo funcional: Tren inferior. Sentadillas acompañadas con saltos sobre step, sancadas con apoyo de mancuernas de peso ligero, peso muerto con barra o mancuerna, movimientos laterales con mancuerna de bajo peso.**

. n e s				aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.**
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.
OBSERVACIONES:					
CARLOS ROMAN VARGAS HERNANDEZ					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

ROMAN VARGAS HERNANDEZ

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

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR				CARLOS ROMAN VARGAS HERNANDEZ	
MES				MARZO	
OBJETIVO MENSUAL				Mejorar la fuerza y resistencia muscular, aumentar la flexibilidad y la movilidad articular, así cómo la coordinación y el equilibrio y aumentar la resistencia cardiovascular	
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Martes	24-mar-26	3:00PM	06:00 p.m.	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase principal: Recorridos con mancuernas (paseo de granjero), sentadillas con apoyo de barras, Skipping tradicional, skipping ruso, patada atrás, saltos sobre step y trabajos de suicidios.** **Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.**
Miércoles	25-mar-26	6:00AM	9:00AM	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase principal: Trabajo con lazo deportivo, desplazamiento de llanta, levantamiento de barra semi olimpica y lanzamiento de balón medicinal (circuitos de cuatro).** **Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.**
Jueves	26-mar-26	3:00PM	06:00 p.m.	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase principal: Circuito: Trabajo con mancuerna de sentadilla unilateral, trabajo con barra, levantamiento a mentón, (trabajo de hombro), sentadilla con barra a la altura del trapecio, sentadilla de zumo con mancuerna (circuito de 5 sesiones).** **Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.**
Viernes	27-mar-26	6:00AM	9:00AM	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase principal: Trabajo de cardio: Jumping Jacks, Skipping, escaladores, zigzag en conos.** **Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.**
OBSERVACIONES:					
CARLOS ROMAN VARGAS HERNANDEZ					Carlos Vargas
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				CARLOS ROMAN VARGAS HERNANDEZ	
MES				MARZO	
OBJETIVO MENSUAL				Mejorar la fuerza y resistencia muscular, aumentar la flexibilidad y la movilidad articular, así cómo la coordinación y el equilibrio y aumentar la resistencia cardiovascular	
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
L u n e s	30-mar-26	6:00AM	9:00AM	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase principal: Trabajos en colchonetas y apoyo de step para ejercicios de glúteos, trabajos de abdomen con apoyo de balón medicinal de 4, 5 y 7 kilos, saltos en step con movimientos repetitivos para trabajos de resistencia.** **Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.**
M a r t e s	31-mar-26	3:00PM	06:00 p.m.	Mejorar la capacidad Funcional para realizar actividades diarias y deportivas, así cómo aumento de la confianza y la autoestima, mejorar la postura y la alineación corporal.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase principal: Recorridos con mancuernas (paseo de granjero), sentadillas con apoyo de barras, Skipping tradicional, skipping ruso, patada atrás, saltos sobre step y trabajos de suicidios.** **Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.**
OBSERVACIONES:					

CARLOS ROMAN VARGAS HERNANDEZ	
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				CARLOS ROMAN VARGAS HERNANDEZ	
MES				ABRIL	
OBJETIVO MENSUAL				Mejorar la fuerza y resistencia muscular, aumentar la flexibilidad y la movilidad articular, así cómo la coordinación y el equilibrio y aumentar la resistencia cardiovascular	
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Miércoles	01-abr-26	6:00AM	9:00AM	Uno de los objetivos principales del entremaniento funcional es mejorar la capacidad del cuerpo para realizar actividades diarias y deportivas de manera segura y efiicente.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.**
					Fase principal: Sentadillas tradicional, (3) series por 12 repeticiones, Tijeras (3) series por 12 repeticiones por cada pierna, Sentadillas zumo 3 series por 12 repeticiones,Peso Muerto 3 series por 15 repeticiones con peso moderado.
					Fase Final: Estiramientos de tren Inferior ,longaciones de pierna y cadera, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.
OBSERVACIONES:					
CARLOS ROMAN VARGAS HERNANDEZ					
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				CARLOS ROMAN VARGAS HERNANDEZ	
MES				ABRIL	
OBJETIVO MENSUAL				Mejorar la fuerza y resistencia muscular, aumentar la flexibilidad y la movilidad articular, así cómo la coordinación y el equilibrio y aumentar la resistencia cardiovascular	
Día	Fecha	Hora de Inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	06-abr-26	6:00AM	9:00AM	Mejorar la coordinacion: sincronizando moviemtos del cuerpo que son utlies para las actividades diarias, desarrollar fuerzas utiles para las activdades ctidianas (empujar, cargar,saltar y correr)	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.**
					Fase principal: Ejercicios para hombro o deltoides: Vuelos laterales 4 series por 10 repeticiones, Vuelos frantales 4 series por 10 repeticiones, Press militar 4 series por 10 repeticiones, Face Pull con llegada a la frente 4 series por 10 repeticiones.
					Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.
Martes	07-abr-26	3:00PM	06:00 p.m.	Mejorar la coordinacion: sincronizando moviemtos del cuerpo que son utlies para las actividades diarias, desarrollar fuerzas utiles para las activdades ctidianas (empujar, cargar,saltar y correr)	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.**
					Fase principal: Lanzamiento de balon medicinal al piso 20 lanzamientos, lanzamiento y sentadilla con balon al frente por 15 lanzamientos, Giros con balon medicinal en twis por 24 giros, Movimientos lateral con balon medicinal con 12 repeticones a cada lado.
					Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.
Miércoles	08-abr-26	6:00AM	9:00AM	Mejorar la coordinacion: sincronizando moviemtos del cuerpo que son utlies para las actividades diarias, desarrollar fuerzas utiles para las activdades ctidianas (empujar, cargar,saltar y correr)	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.**
					Fase Principal: Ejercicios con conos: Desplazamiento de cponos en zin- zag en el menor tiempo posible, Desplazamientos laterales en medio de conos para trabajos de oblicuo, Desplazamientos y toques a cada cono (suicidios) en emnor tiempo posible,Toque de cono con punta de pie en tiempo limitado.
					Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.
Jueves	09-abr-26	3:00PM	06:00 p.m.	Mejorar la coordinacion: sincronizando moviemtos del cuerpo que son utlies para las actividades diarias, desarrollar fuerzas utiles para las activdades ctidianas (empujar, cargar,saltar y correr)	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.**
					Fase principal: Trabajos con balón de pilates en los cuales trabajamos abdomen, glúteo y cintura, trabajos de respiración y trabajos de TRX.
					Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.
Viernes	10-abr-26	6:00AM	9:00AM	Mejorar la coordinacion: sincronizando moviemtos del cuerpo que son utlies para las actividades diarias, desarrollar fuerzas utiles para las activdades ctidianas (empujar, cargar,saltar y correr)	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.**
					Fase principal: Sentadillas tradicional, (3) series por 12 repeticiones, Tijeras (3) series por 12 repeticiones por cada pierna, Sentadillas zumo 3 series por 12 repeticiones,Peso Muerto 3 series por 15 repeticiones con peso moderado
					Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.
OBSERVACIONES:					
CARLOS ROMAN VARGAS HERNANDEZ					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					FIRMA

ROMAN VARGAS HERNANDEZ

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

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	**CARLOS ROMAN VARGAS HERNANDEZ**
MES	**ABRIL**
OBJETIVO MENSUAL	Mejorar la fuerza y resistencia muscular, aumentar la flexibilidad y la movilidad articular, así cómo la coordinación y el equilibrio y aumentar la resistencia cardiovascular

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	13-abr-26	6:00AM	9:00AM	Mejorar la movilidad y flexibilidad logrando asi mayor rangos de movimiento en las articulaciones y los musculos, reduciendo la rigidez, ideal para todas las personas.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.**
					Fase principal: Trabajos con balón de pilates en los cuales trabajamos abdomen, glúteo y cintura, trabajos de respiración y trabajos de TRX.
					Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.
Martes	14-abr-26	3:00PM	06:00 p.m.	Mejorar la movilidad y flexibilidad logrando asi mayor rangos de movimiento en las articulaciones y los musculos, reduciendo la rigidez, ideal para todas las personas.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.**
					Fase principal: Trabajos con bastones: Desplazamiento de baston a la punta del pie con moviemtos laterales 4 series por 12 repeciones por cada lado, Movimientos del baston a la altura de la rodilla 50 repeticiones, sentadillas con baston al frente 4 serieis por 15 repeticiones, Desplazamineto lateral con baston al frente 4 series por 12 repeticiones a cada lado.
					Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.
Miércoles	15-abr-26	6:00AM	9:00AM	Mejorar la movilidad y flexibilidad logrando asi mayor rangos de movimiento en las articulaciones y los musculos, reduciendo la rigidez, ideal para todas las personas.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.**
					Fase principal: Trabajos con balón de pilates en los cuales trabajamos abdomen, glúteo y cintura, trabajos de respiración y trabajos de TRX.
					Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.
Jueves	16-abr-26	3:00PM	06:00 p.m.	Mejorar la movilidad y flexibilidad logrando asi mayor rangos de movimiento en las articulaciones y los musculos, reduciendo la rigidez, ideal para todas las personas.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.**
					Fase principal: Trabajos con maquinas , mancuernas y barras; Sentadillas tradiciones 3 series por 12 repeticiones, Peso muerto con barra 4 seriies por 12 repeticiones, Jalon al frente 4 series por 15 repeticiones, remo con maquina 4 seriies por 15 repeticiones.
					Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.
Viernes	17-abr-26	6:00AM	9:00AM	Mejorar la movilidad y flexibilidad logrando asi mayor rangos de movimiento en las articulaciones y los musculos, reduciendo la rigidez, ideal para todas las personas.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.**
					Fase principal: Sentadillas tradicional, (3) series por 12 repeticiones, Tijeras (3) series por 12 repeticiones por cada pierna, Sentadillas zumo 3 series por 12 repeticiones,Peso Muerto 3 series por 15 repeticiones con peso moderado
					Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.

OBSERVACIONES:

CARLOS ROMAN VARGAS HERNANDEZ	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

ROMAN VARGAS HERNANDEZ

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA				
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR				**CARLOS ROMAN VARGAS HERNANDEZ**	
MES				**ABRIL**	
OBJETIVO MENSUAL				Mejorar la fuerza y resistencia muscular, aumentar la flexibilidad y la movilidad articular, así cómo la coordinación y el equilibrio y aumentar la resistencia cardiovascular	
Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Objetivo de la sesión de clase**	**DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**
Lunes	20-abr-26	6:00AM	9:00AM	Desarrollar estabilidad y equilibrio fortaleciendo el core (zona media), logrado asi el control del cuerpo, trabajando patrones de moviemtos correctos y fortaleciendo los musculos del todo el cuerpo.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase principal: Trabajos en colchonetas y apoyo de step para ejercicios de glúteos, trabajos de abdomen con apoyo de balón medicinal de 4, 5 y 7 kilos, saltos en step con movimientos repetitivos para trabajos de resistencia.** **Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.**
Martes	21-abr-26	3:00PM	06:00 p.m.	Desarrollar estabilidad y equilibrio fortaleciendo el core (zona media), logrado asi el control del cuerpo, trabajando patrones de moviemtos correctos y fortaleciendo los musculos del todo el cuerpo.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase principal: Recorridos con mancuernas (paseo de granjero), sentadillas con apoyo de barras, Skipping tradicional, skipping ruso, patada atrás, saltos sobre step y trabajos de suicidios.** **Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.**
Miércoles	22-abr-26	6:00AM	9:00AM	Desarrollar estabilidad y equilibrio fortaleciendo el core (zona media), logrado asi el control del cuerpo, trabajando patrones de moviemtos correctos y fortaleciendo los musculos del todo el cuerpo.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase principal: Trabajo con lazo deportivo, desplazamiento de llanta, levantamiento de barra semi olimpica y lanzamiento de balón medicinal (circuitos de cuatro).** **Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.**
Jueves	23-abr-26	3:00PM	06:00 p.m.	Desarrollar estabilidad y equilibrio fortaleciendo el core (zona media), logrado asi el control del cuerpo, trabajando patrones de moviemtos correctos y fortaleciendo los musculos del todo el cuerpo.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase principal: Circuito: Trabajo con mancuerna de sentadilla unilateral, trabajo con barra, levantamiento a mentón, (trabajo de hombro), sentadilla con barra a la altura del trapecio, sentadilla de zumo con mancuerna (circuito de 5 sesiones).** **Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.**
Viernes	24-abr-26	6:00AM	9:00AM	Desarrollar estabilidad y equilibrio fortaleciendo el core (zona media), logrado asi el control del cuerpo, trabajando patrones de moviemtos correctos y fortaleciendo los musculos del todo el cuerpo.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.** **Fase principal: Lanzamiento de balon medicinal al piso 20 lanzamientos, lanzamiento y sentadilla con balon al frente por 15 lanzamientos, Giros con balon medicinal en twis por 24 giros, Movimientos lateral con balon medicinal con 12 repeticones a cada lado.** **Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.**

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

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	CARLOS ROMAN VARGAS HERNANDEZ
MES	ABRIL
OBJETIVO MENSUAL	Mejorar la fuerza y resistencia muscular, aumentar la flexibilidad y la movilidad articular, así cómo la coordinación y el equilibrio y aumentar la resistencia cardiovascular

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
LUNES	27-abr-26	600:AM	09:00 a.m.	Aumentar agilidad y velocidad especialmente al buscar un enfoque de tipo deportivomejorando asi el rendimiento en la vida cotidiana .	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.**
					Fase principal: Ejercicios para hombro o deltoides: Vuelos laterales 4 series por 10 repeticiones, Vuelos frantales 4 series por 10 repeticiones, Press militar 4 series por 10 repeticiones, Face Pull con llegada a la frente 4 series por 10 repeticiones..
					Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.
MARTES	28-abr-26	6:00AM	9:00AM	Aumentar agilidad y velocidad especialmente al buscar un enfoque de tipo deportivomejorando asi el rendimiento en la vida cotidiana .	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.**
					Fase principal: Trabajos con balón de pilates en los cuales trabajamos abdomen, glúteo y cintura, trabajos de respiración y trabajos de TRX
					Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.
MIERCOLES	29-abr-26	6:00 AM	09:00 a.m.	Aumentar agilidad y velocidad especialmente al buscar un enfoque de tipo deportivomejorando asi el rendimiento en la vida cotidiana ..	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.**
					Fase principal: Circuito: Trabajo con mancuerna de sentadilla unilateral, trabajo con barra, levantamiento a mentón, (trabajo de hombro), sentadilla con barra a la altura del trapecio, sentadilla de zumo con mancuerna (circuito de 5 sesiones).
					Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.
JUEVES	30-abr-26	3:00 PM	6:00 PM	Aumentar agilidad y velocidad especialmente al buscar un enfoque de tipo deportivomejorando asi el rendimiento en la vida cotidiana.	**Fase Inicial: Calentamiento. Saltar, movilidad, equilibrio y estiramiento. Estos en un periodo de diez minutos.**
					Fase principal: Trabajo de cardio: Jumping Jacks, Skipping, escaladores, zigzag en conos.
					Fase Final: Estiramientos de tren superior y tren inferior, longaciones de cuello y hombro, disminuir el ritmo cardiaco y regular respiración.
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Diez minutos de calentamiento, cuarenta minutos de ejercicio de entrenamiento funcional y finalizamos con 5 mintos de estiramiento para longaciones de músculos.

OBSERVACIONES:	
CARLOS ROMAN VARGAS HERNANDEZ	Carlos Vargas
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	FIRMA

	Dignie Segura Ibáquicha	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 :	**CARLOS ROMAN VARGAS HERNANDEZ**	**MES**	**ABRIL**
LUGAR O ZONA	GIMNASIO MUNICIPAL	**NUMERO DE USUARIOS**	**32**
NIVEL	BASICO	**OBJETIVO DEL MES**	**MEJORAR LA CAPACIDAD DEL CUERPO PARA REALIZAR ACTIVIDADES DIARIAS Y DEPORTIVAS DE MANERA EFICIENTE Y SEGURA.**

SEMANA	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION
1		**Se realizan actividades al aire libre para mejorar movilidad resistencia equilibrio y despeje, con esto se ayuda a mejorar la calidad de vida y mejora la energia y vatlidad para realizar las actividades diarias.**
2		**Entrenamiento funcional intensivo con el fin desarrollar habilidades y competencias, estas son necesarias para realizar tareas de mediano y alto rendimiento, para mejorar la condicion fisica y foemtar la disciplina y la cohecsion.**
3		**Ejercicos en step, este entrenamiento es aerobico que se realiza en un escalon o platafroma elevada, que tiene como finalidad una buena condicion cardiovascular, quemar calorias, mejorar fuerza y resistencia muscular.**
4		**Entremanientos con conos cuya finalidad es mejorar la habilidad, velocidad y coordinacion, mejora la capacidad y confianza, equilibrio y ejercicio divertido .**

Observaciones	
Carlos Vargas	

FIRMA DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

Daniel Segura Tibaquichá

27/03/2026
Metodólogo del IMRD Cota

03 MAR / 26 — 2 Pm - 8 Pm

Version 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	1943847 25	3107732184	Pesas	[illegible]
03-03-26	2:5 Pm	Juan [illegible]	1076879047	3209[illegible]	Pesas	Compensar
3-3-26	2:12	Mariana Pedroza	1072990799	3[illegible]	Pesas	Famisanar
3-3-26	4 PM	Fernanda Rodriguez	1072695936	3149655799	Pesas	Famisanar
3-03-26	4 PM	Yulieth Niño	1070922 5[illegible]	3016728633	pesas	Sura
"	4 PM	Mateo Castro	1014977432	3044258958	Pesas	Alianza Salud
3-03-26	4 Pm	Pedro Trivino	7.988027	3158577457	Cardio	Compensar
3-03-26	4 PM	Cristian Gonzalez	foto ilegible	3232364464	Pesas	Sanitas
3-03-26	4pm	Esteban Collazos	80000174	3206692637	pesas	Sanitas
3-03-26	4:00	William Rodriguez	1070075776	3004913943	Pesas	Sanitas
03-03-26	4.	Angelica Montes	1071986561	3227145834	"	FAM
03/3/26	4	Elisa Velasquez	1049244817	3175416899 2	Cardio	Sanitas
03/03/26	4	Enuar Ortiz	8[illegible]	3103362[illegible]	Pesas	Compensar
03-03-26	4:30	Leidys León	1030063974	3178838246	Pesas	Famisanar
03-03-26	5:00	Andrea Pardo Hinestroza	1040139[illegible]	322 2227021	pesas	[illegible]
3-03-26	5 PM	Jorge E Mosquera	19137102	3102169518	pesas, Card.	Compensar
03-03-26	5pm	[illegible]	[illegible]	— —	pesas	[illegible]
03/03/26	5 pm	Gabriela B.	1235012877	— —	Pesas	Humana Vivir
03/03 26	5 P M	Dayro Cardona	1000588956		Pesas	Compensar
03-03-26	500	Edwin Parra	1070916[illegible]		pesas	Famisanar
03.03.26		JAIME ROBLEDO	9126112[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	5:20	Milena Gonzalez	1074476780	3123178340	Cardio	Sura
3-3-2026	5:00	Ivan Nieva	1020920002	3107814038	pesas	famisanar
03-03-2026	5:30	Freddy A Jaimes P	1123519[illegible]5	3157023537	Pesas	Nueva EPS
03:03:2026	6:00	Carlett	1070[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Marzo - 2 - 2026 — 5am. 11am

Version 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	5:00 am	Cesar Sanchez	1030917975	3002853966	Pesas	Saludtotal
	5:00 am	Julian Gaviria	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	3142915997	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 - Retiro	Compensar
2-7-26	6:00	Cristian Gomez	1032147065	3273697184	Cambio	Compensar
2-7-26	6:00	Laura Valentina O	1072638820	3209123259	pesas	Famisanar
	6:00	Juan [illegible]	[illegible]	3107[illegible]	Pesas	Sanitas
2-7-26	6:00	Michael Figueroa	1019[illegible]	3103817102	Pesas	Feliz NO.PS
2-7-26	6	Juan Carlos Quiroga	1346815 3	3147022861	Pesas	Nueva EPS
2-3-26	6:00	Isabel Salazar	7098[illegible]	3214[illegible]	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	43606869	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	3[illegible]	Pelvi	SANITAS
"	"	Yuber Ortiz	79950821	3114651[illegible]	"	SANITAS
01.03.26	6:30	Liliana Uribe	20401373	311466 9674	pesas	FM
02.03.26	06:00	Luz Quiroga	1070916676	3123583[illegible]	Cardio	FM
02-03-26	7:00	Simon Alberto Yepes	80-024.036	3144745689	cardio	Sanitas
02-03-26	7:00	Julie Garzon	52861466	3132583523	pesas	famis
02 03 26	7 am	Jose Arcos	80 2723 45	3178[illegible]	pesas	Famisanar
2-3-26	7am	Andres Diaz	79915596	3002035484	pesas	Sanitas
02-03-26	7am	Luz Jenny Jaime	5260626	3174391640	Spinning	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	3012420401	PESAS	Salud T	
05.03.26	6:00 AM	Liliana Ulloa	20401343	3114669674	Pesas	FM	
05-03-26	7am	Cathe Alzate	52935131	3001034476	Pesas	S-Tot	
05-03-26	7am	Andres Diaz	1001034341	3005943698	Pesas	S-Tot	
5-03-26	6:30 am	Luz Lizeth Bedoya	1010104216	3052364172	Pesas	Sura	
5-03-26	6:30	Andres Hernandez C.	1010196861	3127113520	Pesas	Sanitas	
5-03-26	6:30	Jorge Rojas	80815195	3115212862	Cont	Sura	
	7:00	Javier Arango	1010C9141	3106E615	Pesas		
	7:00	Maria Teresa Gamboa	52198 919	3208362946	Pesas	Compen	
05 03 26.	7:00	Alba Lucia Tolma	51774.723	3239462381	Pesas	Compensar	
05-05-26	7:00	Jodi Jessica Tacoda C.	1022364110	3202097951	Pesas	Compensar	
		Claudia Burgos	35205585	311 [illegible]	Pesas		
05.05.26	7:00	JUAN C. PAEZ	18423135	3136678337		SANITAS	
5	7	Miguel Avila	1014216778	3173359918	Cardio	Famisanar	
5-3-26	7	RONALD GRAVITO	1012387714	3012050120	PESAS	FAMISANAR	
5/3/26	7	Michel Pelaez	1010978830	3101608178	Pesas	Salitas	
5-3-26	7	Sandra Perez	1026539649	3226039223	Cardio	Salud Total	
		Camilo Mora	3205356081	3132633100	Pesas	Sanitas	
		Emilia Gomez	1056072401	3132132706	Pesas	Sanitas	
05/3/26	7:00am	Heather Wilches	63478694	3002932813	Pesas	Sura	
11							
5.3.26	7:00	Diego Arguello	5258112	3203027237	Pesas Cardio	N. EPS	
5-3-26	7:00	Diego Murillo	1098111114	3117702375	pesas	Alianza	
04-03-26	7:00	Sebastian Aguilar	1027165409	3144194990	Pesas	Sanitas	
05-03-26		Paola Ortiz	1026[illegible]	3176110[illegible]	Pesas	Sanitas	
5-03-26	7:00	Steven Soler	8054[illegible]	3228[illegible]	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	63486628	3057733487		Bie?	
4/3/26	6:00	Cristian Gomez	1077470161	3216404185	Pesas - Cardio	Compensar	
4/3/26	6:00	Thomas Gomez	1037052515	3053221193	Pesas	Compensar	
4/03/26	6	Juan Jose	[illegible]	3145[illegible]	Pesas	[illegible]	
4/03/26	6am	Oscar Garcia Cuello	1005637975	3042665229	Pesas	Salud T	
4/03/26	6:00am	Jairo Munoz	5296403?	3103208223	Pesas	Famisanar	
4/3/26	6	Paola Hoyos	1077450430	3177391825	Pesas	Sanitas	
4/3/26	6:00am	Paola Hoyos	1077450430	3177391825	Pesas	Sanitas	
4/3/26	6 AM	Ana Murillo	53061[illegible]	3152663[illegible]	Pesas	Salud Total	
4/3/26	6 am	Patricia Solo	51918527	3133972173	Cardio	Eps Sanitas	
4/3/26	6 am	Michel Figueroa	1010911820	3028172206	Pesa	Sura	
4/04/26	6 am	Liliana Ortiz	41606324	3021043743	Pesas	Compensar	
04-03-26	6am	Juan Moscoso	1000600766	3112200015	Pesas	Compensar	
04.03.26	6am	Angos Ibañez	1002503333	3104866867	Pesas	Compensar	
4/03/26	6 AM	Zamir Ortiz	1018440903	3114659361	Pesas	Sanitas	
4/03/26	6:30am	Carlos Cotillo M	1030974074	3114677325	(cotos)	Sanitas	
04-03-26	6:30	Liliana Ulloa	20401343	3114669674	Lily Cardio	FM	
04-03-26	6:30	Jorge Rojas	POFIA (1)	2128[illegible]	Pesas	Sura	
04.03.26	6:32	Jhonatan Gutierrez Vargas	1010935378	3105[illegible]	Pesas	SURA	
04.03.26	7:00	Jesus Pinzon	1010411[illegible]	3[illegible]	Pesas	Sura	
04.03.26	07:00	Jose Cotillo	1026096886	3143533057	Cardio - Pesas	Famisanar	
4-3-26	7:00am	Andres Diaz	99915596	3002035484	pesas	S. Total	
4-3-26	7:00 PM	Simon Alberto Yanez	80.044.036	3144344560	Pesas	Sanitas	
4-3-26	7:00 AM	Ronald Gravito	1012387714	3012050120	Pesas	Famisanar	
04-03-26	7:00am	Alba Lucia Tolma	51774723	3239462381	Pesas	Compensar	
04-03-26	7:00am	M. Juliana Echeverri C	1026077434	3166900214	Pesas	Sanitas	
04-03-26	7am	Alejandra Hernandez	1144093313	3005822714	pesas	Compensar	
04-3-26	7am	Jose Pinzon	80277345	3128542189	pesas	Famisanar	
04-4-26	7:3m	Jessica Dallos	1032715246	3144797190	Pesas	Sanitas	
4-3-26	7:15	Claudia Gomez	1014972278	3024[illegible]	pesas	Sanitas	
04-03-26	7:30	Miguel Avila	1014216605	3004621[illegible]	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

Marzo - 6 - 026
2pm 9pm

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	800	Ler Cancer	52366004	3166866626	Spm	Sanitas	
06.03.26	5:pm	Dayr Rodriguez	1000[illegible]				
06-03-2026	2:00	Maria Helena Espinosa	36177269	3124602807	Cardio	Allianzsalud	
	2:00	Andrea Prieto T.	57177347	3134513373	Pesas	Compensar	
06-03-26	3:00	edgar Bayistan	79560862	3204743503	Pesas	Salud total	
06-03-	305	William C Parada	19438725	3107732184	Pesas	Sumisano	
06-03-26	1500	Felipe Soler Guerra	80179804	3228799493	Pesas	Sanitas	
06-03-26	4.00	Valentina Arteaga Diaz	1071435271	3011428803		Sanitas	
06-03-26	4.00	Nicol Daniela Granados	1116999958	3147347307		Compensar	
06-03-26	4.00	Alejandro Magallon Rivera	1147122185	3123446949	pesas	compensar	
6-3-26	4:00	Rafael Parra	1021512727	3195991908	PESAS	Famisanar	Rafael
6-03-26	4:00	Sandy Nuñez	1010919297	3505744395	Mcongl.	Compensar	
6-03-26	4:00	Yuleth Niño	1031002354	3196928633	PESAS	Nueva	
6-03-26	4 pm	Cristian Bayas	1000237[illegible]	3145962629	pesas	Sura	
6-03-26	4 pm	Santiago Molina	1122922760	3143525347	Pesas	Sanitas	
06-03-2026	4pm	Jose Sequeda Cristis	1082 066 304	3209463333		Mieal	
11	11	Gilberto Rodriguez	1116012221	3102637446	11	Sura	
06-03-2026	4 pm	Leidys Leon	1065065974	3178832346	Pesas	Famisanar	
06-03-26	5pm	Carlos Ramirez	1069232342	3209896462	Pesas	Compensar	
06-03-26	5 pm	Jhon Chaparro	1070970985	- -	pesas	Compensar	
06-03-26	5 pm	Jhovic Herrera	1076411687	3124160676	"	Compensar	
06-03-26	7PM	Victor Vigoya	1070986364	3125139980	Pesas	Sanitas	

Firma del Entrenador

Marzo - 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	1065565006	3178059597	Pesas	famisanar	
6-03-026	6:00 am	Miguel Angel Cantor	80.100.964	3104050070	Pesas	Ahorsalud	
6/3/026	5am	Daniel Rueda	1CA041227139	3144168867	Pesas	Famisanar	
6-03/026	5Am	Carlos Porcion	1095097188	3144225563	Pesas	Salud total	
6-Mar26	5am	Nicolas Capador	1031810320	3224701284	Pesas	Famisanar	Nicolas Capador
6-3-26	5am	Omar Sanchez	1070917925	3002859060	Pesas	Saltotal	
6-03-26	5:15	Alex Lopez	1070919189	3169170670	Pesas	S total	
6-3-26	5:15	Paulo Andres	79620761	3142915977	Pesas	Famisa	
6-03/026	9:00AM	MARIANA QUINTERO	1003564[illegible]	- -	pesas	FAMISAN	
06-03-26	6:00	Nubia Sierra	52340605	3046155751	Pesas	sanitas	
6-03-026	6AM	Nelson Mancipe	1[illegible]		pesas	compe	
6-3-026	6AM	Martha Bernardes	52.203945				
6-3-026	6am	Jenny Tovar	60.[illegible]	3107373970	pesas	famisanar	
6-3-026	6am	Jennys Cabezas	51.713663	3144147781	SPINNER	— —	
6-3-026	6am	Angela Aguilera	20455095	3107088451	SPINNER		
06-03-26	6am	Guillermo Hernandez	79295543	310 5512045		Compensar	
6-3-026	6am	Wilmer Jimenez	1030004[illegible]	315 4414511	pesas	NUEVA	
06-03-26	6	Juan Carlos Quintero	1348[illegible]	3141091801	pesas	NUEVA	
06-05-2026	6 AM	Valentina Acevedo C	1072038820	3209123259	Pesas	Famisanar	
6-3-2026	6:00	Cristian Gomez	1053473069	3213694399	Pesas	Compensar	
6/03/2026	6AM	Michael Fuquen	1070910[illegible]	3103177[illegible]	Pesas	Sura	
06/03/26	6am	Oscar Santa Cuellar	1010343979	3022657209	pesas	Salud T	
06/03/26	6am	Ingrid Bravo	52735505	3102328897	Spinning	compensar	
06/03/26	6am	Ana Milla	53061123	3152663151	Cardio	Salud total	
06/03/26	6am	Patricia Solo	51718527	3133922173	Cardio	EPS Sanitas	
06.03.26	6am	Jaime Gonzalez	80664030	3214[illegible]	Cardio	sanitas	
06/03/26	6am	Angelica Hernandez	52209[illegible]	Chizmarales	Cardio	Compens	

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

Sabado 07 - 2026
7Am - 11 Am

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
04-03-26	8:00	Dayana Arevalo	5876334	———	Casa	Famisanar	
05-03-26	7:0	Diana Bedoya	1070672576		Casa		
6 03 26	7:00	Katerin Murillo	1072613385		Casa	Compensar	
6 03 26	7:00	Laura Lyzeth	1070919034		Casa	Sanitas	
6 03 26	7:00	JOSE GOMEZ	1031872104		Casa	Salud T	
Doris	Mendez						
7:03:26	7:00	Yeferson Mejia	1049564163	3238644069	Casa		
07-03-26	7Am	miguel melo	1091046213	3004617113	Casa	Famisanar	
07-03-26	7Am	Daniel Tique	1020925332	3124178222	Casa	Famisanar	
7 3 26	7:00	Diego Galvis	80278416	3166315009	Casa	Compensar	
7-03	7	Adriana Jaramillo	1015882780	3159453043	Casa	Comp	
11	7:30	William Valderrama	79963743	3102094338	Casa	Compensar	
7-03-26	8:00	Jackeline	52444777		Casa		
		Javier Poulcen	1020600210	3143626161	Casa	Famisanar	
07-03-26	8:00	Ivan J Gomez	1014247811	3214430365	Casa	Famisanar	
7-03-26		Henry Castro	79794532	3132861353	Casa	Sanitas	
			20457	31325	Casa	Sanitas	
7-03-26	8	Luis				Sanitas	
07-03-26	8am	Jorge Ivan Lotero Pinilla	5172471669	3113997672	Casa		
7-03-26	8	Miguel Murillo	9014216730	3123359918	Casa	Famisanar	
07-03-2026	8:00	Luis Montano	19468160	3103892811	Casa	Compensar	
		Roberto Mosquera Mejia	1021633856	3154763521	Casa	Compensar	
		Oswi Silva	1085563779	3174115911	Casa	Sanitas	

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

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
9/03/26	2:00	Sharon Vanegas	1090919760	3223055872	Casa	Sanitas	
9-03-2026	2:00	Maria Helena Espinosa	36137265	3124692869	Casa	Allianz	
9/03/26	2:00	Ricardo Romero	80061678	3114532128	Casa	Famisanar	
9-03-26	2:00	Yaritza Vega	1075	3043	Casa	Sanitas	
9-03-26	3:00	Zamir Ortiz	1018	3114	Casa	Sanitas	
9-3-26	3:00	Guillermo Colon	6346	3053	Casa	Sanitas	
09/03/2026	3:00	DANNY GOMEZ CASTAÑO	80071713	— —	Casa	COMPENSAR	
09/03/2026	03:00	Cristian Vega Castillo	1001	3025	Casa	Famisanar	
09/03/226	03:00	Yeraldin Cortes Ramirez	1026	3502	Casa	Compensar	
09/03/2026	3 pm	Yomer Leiva	1090	3114	Casa	Compensar	
09-03-2026	3:00	Edgar Bautista	79560862	3204	Casa	Salud Vida	
09-03-26	3:00	Yeison Mendez	1076	3165	Casa	Famisanar	
9-3-26	3:20	Yeison Lopez	1076	3165	Casa	Famisanar	
9-3-26	5:00	Geomar Villamil	3147	3007	Casa	Alianza Med	
9-3-26	5:00	Silvia Cote	9400	3017	Casa		
9-3-26	5:00	Caly Rodrigue	1069	3209	Casa	Sanitas	
9-3-26	5:00	Silvana Lenis	1020	3111	Casa	Famisanar	
9-3-26	5:00	Angelica Monroy	1049	3231	Casa	Famisanar	
09/03/26	5:00	Andrea Herrera	1077	3502	Casa	Coomeva	
09/03/26	5:00	Dayana Rodriguez	1074	—	Casa	Sanitas	
09/03/26	1700	Tatiana Lobo	8014	322	Casa	Sanitas	
09-03-26	1700	Yeraldin Sanchez	1088	320	Casa	Sanitas	
09-03-26	5:pm	Milena Gonzalez	1074	3173	Casa	Sanitas	
09-03-26	5:pm	Daniel Moreno	1020	3132	Casa	Sanitas	
09-03-26	5:00	Victor Miguel	1020	3005	Casa	Sanitas	
09-03-26	5 pm	Jairo Hernandez	1020	3209	Casa	Sanitas	
09-03-26	5pm	Henry Acosta	80	3112	Casa	Famisanar	
09-03-26	5pm	Liliana Ospina	3306	3115	Casa-Pesas	Comp.	
09-03-26	5pm	jorge Molina	1073	3102	Casa	Compensar	
09-03-26	5 pm	juan jose Rocha	1000	3053	Pesas	Allianz	
09-03-26	5pm	Andres Nuñez	1020	3107	Casa	Famisanar	
09-03-26	5pm	Elkin Bueno	1020	3184	Casa	Famisanar	

Firma del Entrenador

Marzo - 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

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
9-06-26	5:00	Vanessa Ramirez	1076		Casa	Sanitas	
9-03-26	5:00	Yeferson Mejia	1049	3238			
9/3/26	5:00	Paula Arevalo	7962	3142	Pesas	Famisanar	
9-03126	5:00	Franck Poveda	1095	3164	Pesas	Fam/Sanitas	
9 03126	5:00	Nicolas Capador	1031	3224	Pesas	Famisanar	
9 03 26	5:00	Carlos Molina	1077	3144	Pesas	Salud Vida	
9-3-26	5:00	PAOLA HERRERA	1077	3172	PESAS	COMPENSAR	
9-3-26	11	MARIANA QUINTERO	1003	—	CARDIO	FAMISA	
11 11 11	11	LUZ MARY QUINTERO	10	—	CARDIO	FAMISA	
9-3-26	5:00	laura vivian ramirez	1031	3213	cardio	Famisanar	
9.03.26	6:00	Nubia garcia	53	3011	pesas	sanitas	
9-03-26	6:06	Eduar Reyes	74	3125	Cardio	Famisa	
		Nelson Hancine	19				
		Marlon Barrientos	52		pesas	compen	
11 11	6	Luis Mena Garcia	2045	3112	cardio	Compensar	
11 11 11	6 AM	Magdalena Garay	28	3173	Cardio	Ecun	
11 11	6am	Gustavo Alonso	1	3	Sauna	Comp	
9-03-2026	6 am	Juan David Lopez	1070	3014	Pesas	Comfenalco	
9-03-26	6am	Oscar David Cortes Cuello	1005	3222	pesas	Solid Total	
09-03-202	6am	Javier Gonzalez	71	2	pesas	compen	
0 03	6 Am	Yuvitt Jaramillo	1015	3164	pesas	Famisanar	
	6 am	Ivan Valentina Olaya	1032	3209	pesas	Famisanar	
	6 am	Ana Garcia	20	3224		Compensar	
09-03-26	6am	Yeraldin Ramirez	1019	3112	Cardio	Sanitas	
		Marcela Romero	1019	3125		Compensar	

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 (Dia-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	Mesas Comun	Comfacun	
11-03-2026	7:00	Thomas Gomez	1035163725	3233722153	Pecho	Compensar	
11-03-26	7	Jose Vicente	80777345	3128542188	Pecho	Famisanar	
11-03-26	7:00	Mariel Ingaca	75121?	3222029798	Cardio	Famisanar	
11-03-26	7:00	Alexander Herrera	1070470115	3132682114	pesas	Compensar	
11-03-26	7:00	Delia Sanchez	20460470	3246379519	Acond Fisico	Compensar	
11-03-26	7:00	Simon Yaya	80.011.036	3144745089	SIMON.		
11-03-26	7:00	Sindy Perez	1065604649	3224039773	Parcelas	Sanitas	
11-03-26	7	Camilo Pena	1111825076	3115546082	pesas	Famisanar	
11-03-26	7:00	Claudia Ruiz	30100	3115546082	pesas	Famisanar	
11-03-26	7:00	Diego Mungaray	1098214148	3112322335	pesas	Famisanar	
11-03-26	7:00	Milla Londoño	1053602401	3137129866	pesas	Famisanar	
11-03-26	7:00	Michel Delois	1079886021	3021916498	pesas	Famisanar	
11-03-26	7:00	Andrea H	1144227	3132?	pesas	Famisanar	
11-03-26	7:15	Alexa Cruz	1015832208	3107317564	pesas	Famisanar	
11-03-2026	7:15	Karol Vanessa Gutierrez	1077123119	3011497865	Pesas	Famisanar	
11-03-2026	7:15	Patricia Ramos	39554930	3057467340	Pesas	Famisanar	
11-03-2026	8:00	Valentina Grueso C	1037388820	3209? 3259	Pesas	Famisanar	
11-03-2026	8:00	David Navarro	1088760	3136620611	Pesas	Famisanar	
11-3-26	8:00	Damaris Diaz	578750?	3055348927	Pesas	Sanitas	
11-3-26	8:00	Paola Luisa	1082?44027	3204558983			
11-3-26	8:00	Miguel Ibagon	1031601470	3106993731	pesas	Compensar	
11-3-26	8:00	Luz Camilo	52532??	3136??46	Pesas	Sanitas	
11-3-26	8 am	Nury Patiño	52538319	3044989898	Cardio	Compensar	
11-3-2026	8:am	Carlos Gonzalez	79914032	3016943614	Cardio	Compensar	
11-3-2026	8:00	Evelyn Moreles	1033803	3503782205	Cardio	Famisanar	
	8:00	Ivan Vera	1032442401	3214294107	Cardio		
11-03-2026	8:13	Carol Nicholl Peña	7916511	313 3212 96	Pesas	SANITAS	
11-03-2026	8:13	Andrea Ramirez	1073497607	3153339786	Pesas	Compensar	
11-03-26	8:15	Jose Bermudez	91??????	3138??????	Pesas	Nueva EPS	
	8:00	Erika de Moya	52053285	3137633700	Pesas	Sanitas	
11-03-26 8:	Firma del Entrenador		51562881	3505506033			

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 (Dia-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	3223965897	Pesas	Sanitas	
11-03-2026	2:00	Maria Helena Espinosa	36177265	3154602807	Cardio	Allianz	
11/03/2026	8:00	Fernando Rodriguez	1022645936	2194625996	pesas	Compensar	
	2:00	Angela Pinzon	52?1?3??	3134513373	Pesas	Compensar	
		Liliana Bermudez	52?16??	3201??	Pesas		
	2pm						
11/03/2026	3pm	Karina Salome Ortega	1000932443	3219114818	Pesas	Compensar	
11-03/20/26	2:15	Edgar David Stid Rodriguez	1065605867	3204343503	Pesas	Salud Total	
11-03-2026	3:00	Arley [illegible]	1?3?4??	3??	Pesas	Famisanar	
11-03-26	3:30	Andrea Duncan	49339877	3046635759	Pesas		
11-03-26	3:30	Heider Ruiz	1012824452	3164846921	Pesas	Compensar	
11-03-26	4:00	Alejandro Magallon Rivera	1144121165	3123446945	pesas	compensar	
11-03-26	4	Yuliana Duran C.	51693877	3206128008?	Pesas	Cruz Blanca	
11-03-26	4:00	William Rodrigo	1026975744	3004491943	Pesas	Cruz Blanca	
11-03-26	4:00	Valentina Astorquiza	1021433271	3011428803	pesas	Sanitas	
11-03-26	4:00	Jose Soluez Chantre	1092 066 204	320 976 3323	pesas	Nueva EPS	
11-03-26	4:00	Jennifer Suarez Ramirez	1120?????2	3144347206	—	Famisanar	
11-03-26	4:00	Juliett Niño	1076?????44	3016928865	pesas	Nueva	
11-03-26	4:00	Sindy Lucero	1070?????93	3505?????5	pesas	Compensar	
11-03-26	4:00	Gomez & Vilos S	8?????79	3208?????32	El Carmen	Famisanar	
11-03-26	4:00	Jaualline Soler	1??????	3??????	Pesas		
11-03	4	Diego Rojas	1073?????2	3145?????26	Pesas	Salud Total	
11-03-26	4	Cristian Rojas	1??????	??????	Pesas	Sura	
11-03-26	4:00	Edwin Moreno	1??????	3163?????7	pesas	Famisanar	
11-03-26	1600	Felipe Soler	8??????	5??????	Pesas	Sanitas	
11-03-26	500	Jesus Alcina	5??????	3209?????37	Pesas	Nueva EPS	
11-03-26	5:00	Daniel Angelica Herrera	1012?????4	3102?????1	Pesas	Famisanar	
11-03-26	500	Jovana Valencia	1??????	3??????	Pesas	Famisanar	
11	1	Guillermo Ardila	7??????	3??????	17	N	
		Karol Tatiana Bonilla	2??????	??????			

Firma del Entrenador

Powered by CamScanner

Marzo 12 - 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
12-03-26	5am	Ana Murillo	53061725	3152663150	Cardio	Salud total	
12-03-26	5am	Patricia Soto	51781527	3133922723	Cardio	Eps. Sanitas	Patricia S.
12-03-026	5:00	Angel Angel Cantor	80.200.964	3109850070	Pesas	Nueva eps	
12-03-026	5am	Carlos Herrera	1070071665	3144225563	Pesas	Salud total	
12-03-026	5:00am	Francy Poveda	1075911134	3144439317	Pesas	Sanitas	Pesas
12-03-026	5:10	William Valderrama	79155743	3102094538	Cardio	Compensar	
12-03-026	5:00	Juan Pablo Lopez	1069469783	3017668093	Pesas	Compensar	
12-03-026	5am	Nelson Sanchez	79488684		Pesas	Comp.	
12-3-2026	5:10	Paulo Andrade	79620929	3142915977	Pesas	Famisanar	
13-03-026	5:00	Julian Giovanny	1075551822	3054118933	Pesas	Compensar	
12-03-26	6:00a	Cristian Herrera	1010170373	3008665714	Pesas	Compensar	
12-03-26	6:00	Carmen Reyes	79537426	3125696660	Cardio	Famisanar	
12-03-26	6:00	Paula Villa	1014980545	3012428401	Pesas	Salud T	
	6	Sneider Tovar S	1075264621	3107733020	Pesas	Emsanar	
12-03-26	6	Ana Garcia	1004567947	3204816455	pesas	Compensar	Ana Garcia
12-03-26	6:30	Jorge (baja)	80815197	3172855862	Cardio pesas	Sura	
12-03-26	6:30	Andres Ortiz S.	79950821	3114651561	pesas	Sanitas	
	"	Zamir E. Ortiz G	1018440963	4	"	"	"
12-03-26	7:00A	Simon Vaca	80.071.026	3144745689	Sanitas	Sanitas	
12-03-26	7:00	Angelica Sanchez	52208186	3134911947	Compen	"	
12-03-26	7:00	Manuel Castiblanco	79660560	3136411114	Compen	"	
12-03-26	6:00	Nicolas Sierra	1023916605	3044855754	cardio	Sanitas	
12-03-26	7am	Claudia Rubio	52700597	3111	Cardio	Compensar	
12-03-26	7am	Julie G	52861466	3132383523	pesas	famisanar	
12-03-26	7:am	Camilo Obando	80999781	3023634775	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	7:00	Andres Mauricio Suarez	1014956446	3239669069	Pesas	Marcha Sec	
12-03-26	9:03		80461070	3246819517	Acond. Fisico	Compensar	
12-03-26	7am	Nelsa Angel	1070925335	3121126220	pesas	famisanar	
12-03-26	7am	Cecilia Tamayo	52453596	3102219335	pesas	compen	
12.03.26	7:00	Maribel Suarez	751213	3227029799	Cardio	Famisanar	Maribel Suarez
		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	26401369	3105704147	Cardio	Sanitas	
12-03-2026	5:00pm	Luedy A. Jaimes P.	1127351985	3157025737	Pesas	Nueva	
12-03-26	5:00	Leonardo Bylia Rivera	1063596775	316 741 04 98	pesas	S. total	
12-03-26	5:00	Marcos Perez O.	1101848697	3003997674	Pesas	Sanitas	
12-03-26	5 pm	Steven Blanco	1002772822	5156315704		Sanitas	Steven
12-03-26	5 pm	Paticia Acerlas	1075941805	3022599626		Sanitas	
12-03-26	5:30	Jairo Silva	4072656699	3104860707	pesas	famisanar	Jairo S
12-03-26	5:25	Rondon Yhoha	4.239.559		Disp	Famisanar	
12-03-26		Jaime Mendoza	91411796				
"		Nicolas Herrera	1020411767				
12-03-26	6 pm	Jhon Chaparro	1070470985		pesas		
12-03-26	6 pm	Wilmer Ruiz			Pesas	famisanar	
	6:00	Carlos Rojas	1039977		pesas	Nueva	
12-03-26	6:00	Katherin B.	1070246712		pesas	Sanitas	
12-03-26	6:00	Jose Delgado	79986960	3107621767	cardio	Sanitas	
12-03-26	6:00	Angie Alvarez	52.779.248	3107771580	cardio	Salud total	
12-03-26	6:00	Catalina Espinosa	1007210775	3025710715	pesas	Salud total	
12-03-26	6:00	Joshua Salcedo	1101774058	302 3266779	Pesas	A. Colmena	Joshua
12.03.26	6:00	Yuranny Ortiz	1102149368	305 2466731	Cardio	Compensar	
12-03-26	6pm	Gina Arevalo	1070971963	3202214768	pesas	Salud total	
12-03-26	6 p.m.	Jhon Giraldo	79.717.749	3118274709	Gimnasio	EVT	
12-03-26	6pm	Mishel Valera	1070976140	3024190876	Pesas	Sanitas	
12-3-26	6 pm	Luis Alcivar	5458864	3209049737	Pesas	NG	
12-3-26	6 pm	Doris Cano	52798738	3204852467	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	Juan Manuel Rivera	1070752395	3105857988	pesas	famisanar	
12-03-24	6 pm	Julieth Casallas	1070752395	3161351750241	pesas	Sanitas	
12-03-24	6 pm	Maicol Andres	1070	5113715824	pesas	Sanitas	
12-03-26	6 pm	Fabian Esparza	1069161873		Pesas	Compensar	
"	"	"	1032463974		"	"	
		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 (Dia-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 Rodriguez Diaz	1030606299	3005693322	Cardio	Sanitas	
12/03/2026	7:20	Alexandra Abril	1032539778	3209629879	Pesas	Sanitas	
	7:00	Rodrigo Andres Rodriguez	1007755233	3132661			
		Andrea Parra					
12-03-26	7:00	SAM - 11AM MAR 20 013 - 2026					
13-03-26	5:00	Sebastian			Pesas		
13-03-26	5:00	Vanessa Pedraza	1072655378	3006178529	Pesas - cardio	Sanitas	
12-03-26	5:00	Miguel Angel Cortes	80.200.969	3124850076	pesas	Alianzavet	
13-03-26	5:00	Camila Valencia	1032356826	3178054793	pesas	Famisun	
13-03-26	5am	Camila Garcia	1031137670		Cardio/pesas		
13-03-26	5am	Sandra Gomez	1010996004	3228632577	Pesas		
13-03-26	5am	Nicolas Cardozo	1031810220	3224701284	Pesas	Famisanas	Nicolas Cardozo
13/03/26	5am	Diego Cadiz	80.728.918	3168315604		Compensar	
13/3/26	5:10	Paula Andrea	1076207427	3142935374	Pesas	Famisanas	
13-3-26	5:10	Cristian Quintero	1070916616	-/-	Cardio	Famisanas	
13-3-26	5:10	Miriam Quintero	1075554430	-/-	Cardio	Famisanas	
13/3/26	5:10	Jonathan Torres	1013767897	3005998326	Pesas	Sanitas	Jonathan T.
13/3/2026	5:10	Ana Pilar Suarez	1031161	3228	Pesas	Sanitas	
13/3/2026	5:10	Alex Lopez	1076	3144190620	Pesas	S. total	
11 11	6:00	Julio Gamba 7	7552	3	pesas	compe	
	6	Jonatan 7	6	3	Pesas	Famisanas	
		Michel Fernandez	1070919276	7103417218	Pesc	Fami	
		La Stella Garcia	7	3112604593	Cardio	Compensar	
	6	Nathan Montano	1030306640	3154414511	Pesas	NEPS	
	6	Gustavo Los Rios	1345513	3147011867	Pesas	NEPS	
	6	Jairo Gomez	1019106621	3011776676	Cardio	Sanitas	
13.03.026							
13/3/26	6:00	Ingrid Grajales	52735863	3107302897	Cardio	Compensar	
13/03/26	6:00	Ana Murillo	53061215	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 (Dia-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	Famisanas	
13-02-26	10:00	Yobani Jimenez	79646715	3165242741	Pesas	Compe	
13-3-26	10:00	Shirley Jimenez 13	51942373	3157987591	pesas	Sanita	
13-03-26	10:00	Julio Alberto Benavides	19'444732	3115120856	Cardio/pesas	Compensar	
13-03-26	10:00	Yenia Yisabel Guzmán	39'526404	3506676986	Cardio/pesas	Compensar	
13-03-26	10:00	Beatriz E Munoz	42.755.329	3104787907	Cardio	Compensar	
13-03-26	10:00	Francisco Bouquillo G	79232681	314 413 0005	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	3118748641	Cardio	Sanitas	
13-03-26	10:00	Catalina Rubio	1076500289	3028020390	Pesas	compensar	
13-03-26	10:00	Santiago Vega Castillo	1007657086	3005263694	Pesas	Sanitas	
13-03-26	10:00	Henry Acosta	80098795	3017496145	Pesas	Compensar	
		Mar 20 - 13 - 026			2pm - 8pm		
13-03-26	2:00	Daniel Tapias	1070925375	3124176229	pesas	Famisanas	
13-3-26	2:00	Marcela Galvis	63496368	3057733431	pesas	Sanitas	
13-03-26	2 pm	David Bareño	1032869491	3023269016	Pesas	salud TT	
	2. pm	Isabella Manotalva	1028633856	3154613525	Pesas	Compensar	
	2 pm	Oriana Ortiz	1007	3	pesas	Compensar	
13 03 26	3:00	Nery Alfonso Sanchez	3	3006754987	pesas	famisanas	
13.03.26	3:00	Brayan Vasquez	1030919760	3223905893	pesas	Sanitas	
13/03/26	3:00	Sandy Ortiz	1018440903	3114553154	Pesas	Sanitas	
13-03/26	3:00	Jorge Cardenas	1075801	3112870408	Caminadora	Sanitas	
13/03/26	3:00	Yesenia Rodriguez	1032695836	3149635719	pesas	Compen.	
13.03.26	3:30	Liliana Vidal	2-43373	3114696744	pesas	Fal	
13.03.26	4 pm	Alejandro Magallanes Vela	1141121185	3123476449	Pesas	compensa	
13.03.26	4pm	Cielo Reina	1076947706	3207186462	Pesas	Cun	

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 (Día-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	3006A9557	Pesas	Sanitas	
16-03-26	5:00am	Omar Sanchez	1070812973	3002839066	Pesas	Salud total	
16-03-026	5am	Carlos Peiche	1040928289	3114227563	Pesas	Salud total	Carlos P.
16-03-026	5am	Tomas Parda	(CC#1022C9[illegible]	3[illegible]28551	Pesas	Famisanar	Tomas P.
16/3/26	5:10	Paula Andrea M	79620944	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 Nieto	80098713	3127478415	Pesas	Comp	
16-03-026	5am	Diego Calvi	80226916	3166315001	Pesas	Compensar	
16-03-026	6AM	Mª florentina Pinilla	51966106	3158260043	Cardio	Sanitas	
16-3-2026	6AM	Sean - [illegible]	8[illegible]	3[illegible]	Pesas	San -	
16-03-26	6:00am	Leonay Reyes	94353420	1023860688	Cardio/pesa	famisanar	
16-03-26	6:00am	Michel Pantoja	1070190802	3[illegible]	Pesa	Fami	
"	"	[illegible]	1911061[illegible]	3112776676	caminata	sanitas	
16-03-26	6 am	Jennifer Quintero	1347681153	3141071861	Pesas	NEPS	
	6am	Antonia Pantoja	60300140	3184414511	Cardioentrenar	NEPS	
	6am	Merala Ramos	1010[illegible]	3152515431	C-	compensar	
16/03/26	6am	Angie Rodriguez	1220[illegible]	3182152642	" "	" "	
16-03-2026	6:30am	Juan Andres Hernandez	1010196869	3125213530	" "	famisanar	
16-03-26	6am	Julie Tovar	53122138	3117273600	ocando	Sanitas	
16-03-26	6:am	Ana Murillo	53.061125	3152663151	Cardio	Salud Total	
16-03-26	6:am	Paula Ulloa	1014990595	3012420401	pesas	Salud	
16-03-26	6:20	Yuranera Prieto	52354485	3053647434	Pesas	Sanitas	
16 mar 2026	6 am	Liliam Cano	E302104[illegible]243	93 666564	pesas	Compensar	
16 mar 2026	6 am	Ana Garcia	20436394	3204811453	pesas	Compensar	
16-03-2026	6:30 am	Laura Lizeth Hernandez	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 (Día-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 Life	
16-03-2026	2pm	Karina Salom Ortega	1000432443	3214114818	Pesas	Compensar	
16:03:2026	2:10	Luz Quintero	1070716686	3123533657	caminadora	Famisanar	
16:03/2026	3pm	Zamira Ortiz	1018446903	312 4573875	pesas	sanitas	
16/03/2026	3 Pm	Brayan Vasquez	1070911976	3123905873	Pesas	Sanitas	Brayan Va
16-03-26	1500	Felipe Soler	80219104	3228299493	Pesas	Sanitas	
16-03-26	3:00	Steven Soler	1069735598	3001744179	Pesas	Salud	
16-03-26	3:00	Dayer Vasquez	1070[illegible]	[illegible]	pesas	Com	
16-03-26	3 Pm	Juan Felipe Quintero	1076[illegible]	3246761201	Pesas	Compense	
16/03/26	3:00	Mery Amparo Sandoval	3 [illegible]	3006[illegible]	Pesas	Famisanar	
16-03-26	4:00	Alejandro Magallon Rivera	3103[illegible]	3123[illegible]	pesas	compensar	
17	11	Gilberto [illegible]	[illegible]	3108637416	17	Sura	
03-16-026	4	Sneily Nino	1070[illegible]	3505744805	Cardio	Compen	
16-03-26	4	Julieth Ojeda	1070[illegible]	8016928673	Pesas	Sura	
16-03-26	4	Heidy F. Porcuna	1140[illegible]	3219986973	Cardio	Sanitas	
16-03-26	4	Jesus Porcuna Jesus Bonilla	1070[illegible]	3178[illegible]	Pesas	Famisanar	
16-03-26		Angelica Montes	1070[illegible]	3227[illegible]	"	"	
16-03-26		Erika Alfonso	1010[illegible]	3184[illegible]	"	"	
16-mar-26	5:20am	Esteban Ortiz	[illegible]	3106[illegible]	pesas	sanitas	
16-3-26	4	Gisela Rojo	1000[illegible]	3143962629	pesas	Sura	
16-03-26	4	Katherine Gasca	1.013.915.691	3213[illegible]	Cardio	Nueva	
16-03-26	4	Andres Vivas	1151[illegible]	3502[illegible]	Cardio	compensar	
16-03-26	5	Sara Rodriguez Castañeda	1[illegible]	3[illegible]	pesas	compensar	
16-03-26		Natalia Duque	[illegible]	[illegible]	pesas		
16-03-26	5 Pm	Gabriel Palomino	1070[illegible]	3[illegible]	Pesas		
16-03-26	5pm	Juan Camargo	79.[illegible]	3[illegible]	Cardio		
16-03-26	5PM	Mario Angelica Henao	1072[illegible]	3202[illegible]	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
16-3-26	7:00	Alexandra Alvarado	1053763427	3008629871	Vereda	Sanitas	
		17 MARZO - 2026					
		SAM - 11AM.					
17-03-26	5:00 am	Camilo Valencia	1003505066	3178058597	Pesas	Famisanar	
17-03-026	5am	Nelson Mancipe	94[illegible]		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	53829570		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	52666210		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 Rojas	80094879	3117476115	Pesas	Compensar	
17.03.26	5am	Enrique Pardo	79443935	3144138557	Pesas	Famisanar	
17.03.26	5am	Oscar Sanchez	1070921415	3002285906	Pesas	Salud total	
17-3-26	5 am	Mariana Quintero	1020364910	3183974873	Remo	Famisanar	
17/3/26	5:10	David Bocanegra	3176029121	3142915773	Pesas	Famisan	
17/03/26	5:15	William Valderrama	79143743	3102094538	Cardio	Compensar	
17/3/26	5:15	Guillermo Galvis	2547563	3057930681	pesas	Sanitas	
17.03.26	5:am	Ana Murillo	53.061125	3152663151	Pesas	Salud total	
17-03-026	5am	Juan Jacome	1015514872	3054777877	pesas	Compensar	
17-03-026	5am	Paula Guillombo	1014990585	3214235323	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 (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
17-03-3	6:00	Julio Gonzalez	7458284	3006917777	pesa	compe	
17-03 26	6am	Juan Carlos Quiroga Gomez	13468153	3147076861	Pesas	N-E-P-S-	
17-05-26	6am	andrea pradilla	1072816824	3103817284	pesa	famil	
17-05-26	6Am	Ana Garcia	20156394	3204541455	pesas	compensar	Ana P Garcia
12-03-26	6	Ingrid Bravo	52935[illegible]	3157552897	Runeworld	"	
17mar 26	6am	Libardo Castro	4360652	3021043243	pesas	Compensar	
17/03/26	6am	paula [illegible]	1014990585	3012420401	Pesas	Salud T	
17-03-26	7am	Catherine Alarcon	52935171	3005721	Pesas	Sanitas	
17.03.026	7am	[illegible]	9010971747	3166615	Pesas		
1703-26	7:00	[illegible]	80745197	3152852862	cardio pesas	Sura	
17-03-26	7am	[illegible]	1014514965	3156179177	pesas	Sanitas	
17.03.26	7:00	[illegible]	1021633809	3112477667	Cardio	Sanitas	
17-03-26	7:00	[illegible]	1032077060	3217697409	Cardio	Compensar	
17.03.26	7am	Julie Guzman	52861466	3157583523	Pesas	Famis	
17.03.26	7 am	José Angelo	80227345	3178542188	Pesas	Famisanar	
17.03.26	7am	Alba Julia Torres	51774723	3239462781	pesas	compensar	
17-03-26	7am	Angela Velez	52[illegible]	3[illegible]	[illegible]	[illegible]	
17-03-26	7am	Claudia Bunos	52605855	3150[illegible]	[illegible]	[illegible]	
17-03-26	7am	Diego Hernandez	1032[illegible]	3005682714	pesas	compensar	
17-03-26	7 am	Silvia P	52655946	3126039227	Cardio	Sanitas	
17-03-26	7 am	Heather Miller	1026[illegible]	3149145[illegible]	Pesas	Colsanitas	
17-03-26	7 am	Diego Mayorga	1094[illegible]	3112787375	pesas	Alianza	
17 03 26	7 am	Frank Mike Umpire	[illegible]	3127[illegible]	pesas	Famisanar	
17 03 26	7:15	Laura Rocio Cubides	1095[illegible]	3137[illegible]	Pesas	Nuevo EPS	
17-03-26	7:30	Liliana [illegible]	20[illegible]	3114[illegible]	pesas	FM	
17 03 26	7:30	Gonzalo [illegible]	1116[illegible]	3115[illegible]	[illegible]	[illegible]	
17-03-26	7:30	Claudia [illegible]	1018[illegible]	3102[illegible]	[illegible]	[illegible]	

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	Adrian Ricardo	51193347	3134513333	Pesas	Compensar	
18/03/26	2pm	Liliana Daniela	52316773	3107747700	Pesas	Sura	
18-03-26	2:10	Luis Oliva	1030916680	3133	Pesas	Famisanar	
18-03-26	2:00	Nelly Patricia Fandecha	3	1006	Pesas	Sanitas	
18/03/26	2:05	Carolina Jara	3141	3183	Pesas	Sanitas	
18/03/26	2:10	Ricardo Romero	80861392	3114871828	Pesas/Cardio	Compensar	
18/03/26	2:30	Brayan Vasquez	1070911760	3223905877	Pesas	Sanitas	
18/03/26	2:30	Cristian Bustos	1076	3026	Pesas	Compensar	
18/03/26	2:40	Santiago Vega Castillo	1007	7016	Pesas	Sanitas	
18/03/26	8:40	Lizeth Fonseca	1001090218	3214624038	Pesas	Compensar	
18/03/26	3:00	Laura Sofia	1069	3005	Pesas	Sanitas	
18/03/26	11:00	Felipe Jaramillo	8021	3221	Pesas	Sanitas	
18-03-26	4:00	Saima Gonzalez	80664036	3124	Pesas	Sanitas	
18/03/26	4:00	Alejandra Rodallega Rivera	1144	3144	Pesas	Compensar	
18-3-26	4pm	Rafael Pinto	1014	3195	Pesas	Famisanar	
18-03-26	4pm	Jhon David Jaime	9770	5249	Cardio	Sanitas	
18-03-26	4pm	Leidis Dayana León	1000	3178	Pesas	Sura	
18-03-26	4pm	Andres Alvaro	1031	3502	Pesas	Famisanar	
18/03/26	4pm	Diana Neira	1070	3016	Pesas	Compensar	
18-03-26	6pm	Santiago Castañeda	1024	6473	Pesas	Compensar	
18-03-26	5pm	Natalia Gil	2040	3144	Pesas	NE	
18-03-26	5pm	Luis Alonso	5658	3209	Pesa	NE	Luis
18-03-26	5pm	Padre paola Niño	2041	3222	Pesas		
18-03-26	5pm	Paula Rivera	1007	3202	Pesas cardio	Famisanar	Paula R.
18-03-26	5pm	Angela Mancera	79	3243	Pesas	Nueva EPS	
		Ingrid Lorena	1070				
		Erik Fonseca					
		Angelica Montenegro					
		Yuli Nino					

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	Jorge Ramos	19	701	Cardio	Sanitas	
18-3-026		Miguel Penuela	1	3	Pesas		
18-3-026	6 am	ANA MILENA	1010	3186	PESAS	SURA	
18-3-026	6:10	Nicolas Mateo	52	305	Cardio	Sanitas	
18-03-26	6:20	Ana Garcia	2045	3204	pesas	Compensar	Ana P Garcia
18-03-26	6:30	Liliana Uscategui	2041	3114	Pesas	Famisanar	Liliana U.
18-03-26	8:30	Karl Herrera	1032	3044	Pesas		
18-3-026	6 am	Javier Triana	1069	3108	6am-1pm	Sanitas	
18-03-26	6:33	Andrea Beltran	7995	3119	Pesas		
		Yasmin El antir	1018	3	Pesas		
18 0326	7am	Julie Guzman	52861	3132	Pesas		
18-3-26	7	Ronald Garavito	1012	3012	Pesas	Famisanar	
18 03 26	7:	Adriana Cardozo	1018	3158	Pesas	Compensar	
18-03-26	6	Alejandra Torres	5137	3179	Pesas	Compensar	
18-03-26		Angelica Bueno	3	3011	Pesas	Sanitas	
18-3-26	7:06	Andres Diaz	7995	3002	Pesas	Sanitas	
18-3-26	7:06	Jean Paul Lopez	1090	3019	pesas	Compensar	
18-03-26	7:20	Maria Camila	1056	3153	Pesas	Sanitas	
18 3 26	7:30	Sandra Lenis	18-03-26	312	Pesas	Sanitas	
18 3 26	7:30	Cesar Augusto	1116	3115	Pesas	Famisanar	
18-03-26	7am	Daniel Riquelme	1070	312	Pesas	Famisanar	
18-3		Maria Isabel	1	3	Pesas		
18-03-26	8:00	Heather	1	3	Pesas		
18-03-26	8:00	Michele Carreño	1014	3114	Pesas	Sura	Michele C.
18-03-26	8:00	Alberto Cardoba	80	3144	Pesas	Sura	
18-3-26	8:00	Leonardo	92	3	Cuerpo completo	Sanitas	
18-3-26	8:00	Adriana Galvez	65	315	Funcional	SURA	
18-02-26	8 Am	Angel Mejia	1076	3004	Pesas	Famisanar	
18-3	4pm	Alexandra Herrera	1014	3	Pesas	Sura	
18-03	5:00	Juana Suarez	4033	3136	Pesas	Compensar	

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	Mar20-19	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	3011589043	Pesas	compen	
19-03-26	5:00 am	Camilo Velandia	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 Morillo	53061125	3152663151	Cardio	Salud total	
19-03-26	5am	Patricia Soto	51718527	3133922123	Cardio	Eps. Sanitas	
19-03-26	5am	Vanesa Ramirez	1072655276	3006765527	cardio	Sanitas	
19-03-026	5am	Nelson Mancipe	79488621	—	Cardio	Compen	
19-03-26	5am	Nicolas Capador	1031810320	3224701284	Pesas	Famisanar	
19-03-26	5am	Omar Sanchez	1070917975	3002859666	Pesas	Salutotal	
19-03-026	5am	LUIS ANTONIO			Pesas/cardio		
19-3-26	5:05	Paula Andrea	1096209124	3142915977	Pesas	Famisanar	
19-03-026	5am	Santiago Pinzon	1014490000	3153074788	Pesas	Compensar	
19-03-026	5am	Brigida Umbarila	52664210	" "	Pesas/Cardio	" "	
19-3-26	5:00	Ledrej Mejia	1049567116	3323067906	Pesas	mutual ser	
19-3-26	6am	Ana Aula	1010006535	3185211610	Pesas	Famisanar	
19-3-26	6	Dayana Fonseca	1030064446	3107513925	Pesas	Compensar	
19-3-26	6	Nathalia Pantano	60300640	3154414511	Pesas	NEPS	
19-3-26	6	Duran Carlos Quinones	13768515 J	3148981841	Pesas	NEPS	
19-3-26	6	Michel Fiallo	1020818270	3103812200	Pesas	Pequi	
21-3-26	6	Isabella	1014782286	3150180109	Cardio	Sanitas	
4/3/26	6am	Liliana Castro	43606529	3021043243	Funcional	Compensar	
-03-26	6am	Acord. Judy Triviño	53122132	3112713400	Sanitas	acordar	
9-03-26	7a	ANA OLIVEIRA	1010148609	3188726198	PESAS	SURA	
-03-20	7am	Andrea Diaz	71.45.541	3000819361	Pesas	Sanitas	
1-03-26	7am	Catherine Alar	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
21-03-26	7:00	Carmen Rojas	1116255046	3115546688	pesas	FSM

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	ANA MARIA 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	Linda Ramirez	1076055376	3006198527	Pesas	Sanitas.	
3-24-026	5am "	Santiago Tinoco C.	1019990410	3078032577	" "	Caprecom	
/24/026	5am	Fernal Pena	1070922178	3144138557	Pesas	Sura	
/24/026	5am	Nelson Ramirez	79488688X		Pesas	Comp	
/24/026	5am	Miguel Angel Gaitan	80.200.964	3104850070	Pesas	Transalud	
/24/026	5am	Cristian Pereira	1070921685	3142225569	Peso	Saludtotal	
/24/026	5am	Oscar Sanchez	1070819733	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 Javier Rueda Leyva	1070926134	3118715765	Pesas	Compensar	
/24/26	5:00	Jairo Cepeda	79[illegible]	3006[illegible]	pesa	comp	
03/26	5:00	Jisner Mejia	1049561352	3238353816	cardio	Salud total	
03/26	5:00	Yeferson Moreno	1049564163	2238[illegible]	Pesas	Nueva eps	
	5:00	Juanda Camilo Diaz	1070922580	3214235303	pesas	sanitas	
03/26	6:00	Gerardo Reyes	79353420	3125[illegible]	Cardio	Famisanar	
03/26	6:00	Ingrid Bravo	52935065	3107502847	funcional	compensar	
-03-26	6:00	ANA MILENA	1010149860	3188877645	PESAS	SURA.	
03-26	6:00	Ricardo Ramirez	1070918[illegible]	3038122[illegible]	Pesa	fami	
3-26	6:00	Laura Prada	[illegible]	5112[illegible]	Pesa	Sanitas	
03-26	6am	Paula Urbina	1014990595	3012420401	Pesas	salud t	Famisanar
03/26	6:am	Ana Murillo	53061125	3152663151	Cardio	Salud total	
03/26	6am	Fabian soto	51718527	3133922123	cardio	Eps Sanitas	

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	Marzo-24	Hora	Sam-11am	
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
24 mar 2026	6am	[illegible]	43 606 [illegible]	302 [illegible]	[illegible]	Compensar	
24-3-026	6:00	Juliana giacaman castro	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Compensar	
24-03-26	6:30	[illegible]	20401373	3114669674	[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	3152583523	[illegible]	[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]	
24/3/26		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
24/3/26	7:30	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
24-03-26	7:30	Laura [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Nueva EPS	
24-03-26	7:30	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	

Firma del Entrenador

Powered by CamScanner