Alcaldía Municipal de Tabio	Proceso Gestión de deportes y recreación	Código: 210-GDR-F-3 Versión: 1.0
	Formato cuenta de cobro	Fecha: 04/09/2025 Página: 1 de 1

Abril 02 del 2026

Factura o Documento Equivalente No: 002 - 2026

(Decreto 522 Art.3 de 2003)

REPÚBLICA DE COLOMBIA

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

MUNICIPIO DE TABIO

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE TABIO

"INDERTAB"

NIT: 832001000-3

DEBE A

NOMBRE : **FERNANDA XIMENA ENRIQUEZ PALMA**

CÉDULA : **1016015738**

DIRECCIÓN : **TABIO-RESERVAS DE SAN JOSE**

TELÉFONO : **3214623004**

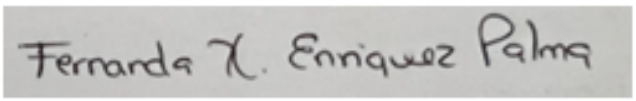
No. Planilla EPS: 9501289029

CONCEPTO

Pago contrato de prestación de servicios de Apoyo a la gestión N° CPS- 2026-033 como "PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN EN LA EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCTOR DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN DE YOGA DE INDERTAB." Durante el periodo comprendido del 2 de marzo al 1 de abril del 2026.

UN MILLÓN SEISCIENTOS SETENTA Y CINCO MIL PESOS M/CTE

$ 1.675.000



FERNANDA XIMENA ENRIQUEZ PALMA

Nº 1.016.015.738

INSTRUCTORA DE YOGA

Declaro bajo la gravedad de juramento que pertenezco al régimen simplificado

INFORME MENSUAL

CONTRATISTA	FERNANDA XIMENA ENRIQUEZ PALMA.			
DISCIPLINA	YOGA			
TIPO DE DOCUMENTO / NÚMERO DOCUMENTO	cc		número	1014215738
NÚMERO DE CONTRATO Y FECHA DEL CONTRATO	contrato	CPS- 2026-033	FECHA CONTRATO	23 DE ENERO 2026
PLAZO DE EJECUCION EN MESES Y DÍAS	8 meses			
FECHA ACTA DE INICIO	2/2/2026	FECHA DE TERMINACIÓN	1/7/2026	
MES DE ACTIVIDADES	MARZO	NÚMERO DE INFORME	3	
N° DE CUENTA DE SEGURIDAD SOCIAL	900288929			
OBJETO CONTRACTUAL	"PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN EN LA EJECUCION DE ACTIVIDADES DE INSTRUCTOR DEL PROGRAMA DE FORMACION DE YOGA&DINDERTAB.			

N°	ACTIVIDAD OBJETO CONTRACTUAL	Descripción de la actividad que cumple con la obligación contractual _____
1	Apoyar en el Diseño, estructurar y ejecutar programas deportivos dirigidos a niños y jóvenes en edades de 6 años en adelante del programa yoga de Indertab.	Durante el mes de marzo se mantienen inscripciones abiertas para niños y adultos, mientras desarrollamos las prácticas de lunes/mié los días lunes, yoga acuático miércoles, terrestre y parque yoga los días viernes con el grupo de los adultos, durante menos podida implementar practicas diferentes complementarias para mejorar la movilidad y resistencia de los practicantes durante la clase.
2	Realizar un festival y/o evento deportivo según su disciplina.	Se proyecta para el mes de mayo a finales de mes una practica de limpieza energética, con activación de instrumentos sensoriales y aromaterapia, se realizara comunicación pertinente para poder hacerla de manera abierta a la comunidad.
3	Realizar actividades deportivas y recreativas en el programa de yoga dirigidos a los diferentes grupos poblacionales.	Donde las practicas de yoga tanto en terrenos como en parque yoga se implementan actividades de entrenamiento funcional con bit cardio y baile para saber/aerobia, adicional implementaremos entrenamientos enfocados a calendaria e implementaremos herramientas nuevas en cada una de las sesiones para mejorar fuerza y resistencia.
4	Apoyar en el desarrollo y la realización de la documentación necesaria para la realización del evento de la escuela o programa a su cargo.	Para la segunda semana de abril, 10- 16 de abril se entregara por medio al correo pequeña para festival y/o evento abierto dirigido a la comunidad de tabio, enfocados a una practica de yinyoga, o yoga restaurativo, esperamos contar con un buen clima, de no ser así se plantean las propuestas de las diferentes opciones de escenarios para poder realizar el evento a satisfacción junto con el apoyo, los elementos necesarios y propuesta de piezas gráficas para poder hacer difusión del evento con tiempo suficiente por medio de las redes sociales de inderTab.
5	Cumplir estrictamente con el cronograma de actividades deportivas establecido conjuntamente por el contratista y el supervisor de "INDERTAB"	Se da inicio y cumplimiento al cronograma y organigrama de las actividades en las diferentes horarios y los grupos (bordalini, sexual yoga, sensorial y power yoga), se tienen las clases previstas por cumplir las sedes se cumplen el día 28 de marzo y el jueves 2 de abril con las jornadas de practica.
6	Apoyar, Asistir y organizar actividades deportivas, recreativas y de aprovechamiento del tiempo libre dirigidas a la comunidad del municipio de Tabio.	Se da acompañamiento a las actividades para el aprovechamiento del tiempo libre dirigidas a tabio como la jornada de Pedales y patas el domingo 29 de marzo abierta a las diferentes programas de INDERTAB y a la comunidad en sede de Tabio el no de otros municipios, ayudando en la inscripción, entrega de numeros y recolección de las alimentos para los animalitos.
7	Cumplir con las lineamientos y metas trazadas al inicio del contrato por parte del Gerente del "INDERTAB".	Se da inicio y cumplimiento al cronograma y organigrama de las actividades en las diferentes horarios y los grupos (bordalini, sensorial, asua yoga y power yoga), teniendo en cuenta el incremento de inscritos, manteniendo las inscripciones abiertas todo el semestre y cumpliendo con las metas establecidas, adicional a esto se implementan nuevas estrategias de entrenamiento para incrementar el nivel de las practicantes.
8	Realizar actividades de divulgación tendientes a mantener y promocionar la oferta institucional en pro del crecimiento de la escuela de formación a su cargo.	Se desarrolla divulgacion por medio de las redes sociales personales y el voz a voz en las diferentes espacios donde desarrollo actividades para dar a conocer la oferta de servicios de la dependencia.
9	Realizar mensualmente los aportes a los Sistemas de Salud, Pensión y Administradora de Riesgos Laborales, de conformidad con la normatividad vigente y anexar a los informes de ejecución la copia de la PILA (Planilla Integrada de Liquidación de Aportes) para autorización de pago.	Se realizan de manera adecuada y a tiempo los aportes a los sistemas de Salud, Pensión y Administradora de Riesgos Laborales, mes de marzo numero de planilla 900288929
10	Dar el uso adecuado de los elementos deportivos y recreativos asignados por INDERTAB para el desarrollo de su labor y entregarlos en su totalidad.	Este mes se realizo un cambio de escenarios para las practicas de yoga, quedando el salon de clases de la Casas de la Cultura y el Salon de Centro día, se alegan los espacios de la forma en la que nos fueron entregados, limpios y organizados.
11	Entregar en las fechas establecidas por el INDERTAB los informes mensuales sobre las actividades desarrolladas, con sus respectivos soportes.	Se realiza entrega en tiempos establecidos de los informes, listas y documentacion requerida por la institucion con sus respectivos soportes y evidencias del proceso
12	Mantener informado al supervisor del contrato sobre el desarrollo de las actividades bajo su responsabilidad y tener constante comunicación sobre cualquier eventualidad presentada.	Se mantiene constante comunicación con la supervisora del contrato, a quien se le informa sobre las eventualidades y el desarrollo de las diferentes clases, ademas de las ajustes de tiempos y escenarios para las respectivas reposiciones y clases restantes del mes.
13	Los demás que se le asignen de acuerdo al objeto del contrato, por parte del Gerente de "INDERTAB"	Se realizan acompañamientos a las actividades establecidas por la entidad y se esta atento a cualquier eventualidad.
14		

FERNANDA XIMENA ENRIQUEZ PALMA

CONTRATISTA DEL INSTITUTO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO "INDERTAB"

"Yo, con calidad literante, certifico la veracidad de la información, bajo gravedad de juramento de buena fé."

Firma del contratista	Fernanda X. Enriquez Palma
Cédula de ciudadanía	1014215738
Correo electrónico	palma.fernanda@gmail.com
Celular	3214673004

V°B° GERENCIA "INDERTAB"

Alcaldía Municipal de Tabio	Proceso de gestión de deportes y recreación	Código: 210-GDR-F-11 Versión: 1.0 Fecha: 06/05/2025 Página: 1 de 1
	Formato de informe mensual de actividades	

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL

SEMANA 1

Nombre del Contratista:	FERNANDA XIMENA ENRIQUEZ PALMA		**Cédula**	1016015738	**No. de contrato**	CPS- 2026-033	
Escuela de formación	YOGA	**Categoria**	BASICA		**Rama**	MIXTA	
Meso No:	2	**Micro No:**	1	**Tipo de micro**	NA	**MES**	MARZO
No. de deportistas		46					
OBJETIVO DEL PERIODO CONTRACTUAL:		"PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN EN LA EJECUCION DE ACTIVIDADES DE INSTRUCTOR DEL PROGRAMA DE FORMACION DE YOGA DE INDERTAB.					
OBJETIVO MENSUAL:		ADAPTACION FISICA Y EMOCIONAL DE LA PRÁCTICA					
OBJETIVO DEL MICRO:		RECONOCIMIENTO COPRORAL					

		lunes 02-03-2026	MARTES	MIERCOLES 4-03-2026	JUEVES	viernes 06-03-2026	SABADO	DOMINGO
LUGAR YIO ESCENARIO		Centro Cultural	NA	Terrazas	NA	Centro Cultural	NA	NA
HORARIO		7:00 AM -11:00 AM	NA	7:00 AM -9:00 AM	NA	5:00 PM -8:00 PM	NA	NA
Fase Inicial	**Contenido**	Dar inicio a las practicas con respiracion y calentamiento dinamico	NA	Dar inicio a las practicas con respiracion y calentamiento dinamico	NA	Dar inicio a las practicas con respiracion y calentamiento dinamico	NA	NA
	Volumen (min)	30 min	NA	30 min	NA	30 min	NA	NA
Fase central	**Contenido**	Fortalecimiento enfocados a la zona superior la cual se pueda dar trabajo en el que los siguientes: Extension, contraccion de hombros y flexion de hombros cerca del mismo cuerpo	NA	Fortalecimiento enfocados esta zona superior la cual se pueda dar trabajo en el que los siguientes: extension contraccion de hombros y flexion de hombros cerca del mismo cuerpo	NA	Fortalecimiento enfocados esta zona superior la cual se pueda dar trabajo en el que los siguientes: extension contraccion de hombros y flexion de hombros cerca del mismo cuerpo	NA	NA
	Carga	BAJA	NA	BAJA	NA	MEDIA-ALTA	NA	NA
	Intensidad (%)	40	0	40	0	80	0	0
	Volumen (%)	60	0	60	0	20	0	0
	Volumen (min)	80 min	0	80 min	0	90 min	0	0
Comportamiento de la intensidad vs volumen		Añade una serie para empezar a visualizar tus datos						
Fase final	**Contenido**	Estiramiento, relajacion y meditacion		Retroalimentacion dinamica		Estiramiento enfocado en relajacion de cuerpo, haciendo uso de la respiracion, tambien haciendo uso de la respiracion abdomi-diafragmatica		
	Volumen (min)	20 min	0	20 min	0	30 min	0	0
Total volumen (min) sesion		130 min	#VALUE!	130 min	#VALUE!	140 min	#VALUE!	0

Observaciones y/o retroalimentación: la población de la practica de yoga es diversa así que los niveles son evidenciados dependiendo del progreso físico en de la persona si no de el grupo total, se realizan actividades como yoga restaurativo, fortalecimiento de piernas en formación y power yoga con funcional.

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)	Fernanda X. Enriquez Palma	V°B° COORDINACIÓN ESCUELAS DE FORMACIÓN "INDERTAB"	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









TABIO	Proceso de gestión de deportes y recreación	Código: 210-GDR-F-11 Versión: 1.0 Fecha: 04/09/2023 Página: 1 de 1
	Formato de informe mensual de actividades	

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL

SEMANA 2

Nombre del Contratista:	FERNANDA XIMENA ENRIQUEZ PALMA		Cédula	1016015738	No. de contrato	CPS- 2026-033	
Escuela de formación	YOGA	Categoria	BASICA		Rama	MIXTA	
Meso No: 2	Micro No:	2	Tipo de micro	NA	MES	MARZO	
No. de deportistas		46					
OBJETIVO DEL PERIODO CONTRACTUAL:		"PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN EN LA EJECUCION DE ACTIVIDADES DE INSTRUCTOR DEL PROGRAMA DE FORMACION DE YOGADEINDERTAB.					
OBJETIVO MENSUAL:		ADAPTACION FISICA Y EMOCIONAL DE LA PRÁCTICA					
OBJETIVO DEL MICRO:		RECONOCIMENTO COPRORAL					

		lunes 09-03-2026	MARTES	MIERCOLES 11-03-2026	JUEVES	viernes 13-03-2026	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		Centro Cultural, reposicion 28 de marzo	NA	Terrazas	NA	Centro dia reposicion 2 de abril	NA	NA
HORARIO		6:00 pm a 8:00 pm	NA	7:30 AM - 9:30 AM	NA	6:00 am a 7:30 am	NA	NA
Fase Inicial	Contenido	Dar inicio a las practicas con respiracion y calentamiento dinamico	NA	Dar inicio a las practicas con respiracion y calentamiento dinamico	NA	Dar inicio a las practicas con respiracion y calentamiento dinamico	NA	NA
	Volumen (min)	30 min	NA	30 min	NA	30 min	NA	NA
Fase central	Contenido	Estiramientos enfocados a la zona, segun la parte del cuerpo en la que nos vayamos a enfocar, conexion de mente y cuerpo de la biomecanica del movimiento	NA	Estiramientos enfocados a la zona, segun la parte del cuerpo en la que nos vayamos a enfocar, conexion de mente y cuerpo de la biomecanica del movimiento	NA	Estiramientos enfocados a la zona, segun la parte del cuerpo en la que nos vayamos a enfocar, conexion de mente y cuerpo de la biomecanica del movimiento	NA	NA
	Carga	BAJA	NA	BAJA	NA	MEDIA ALTA	NA	NA
	Intensidad (%)	40	0	40	0	80	0	0
	Volumen (%)	60	0	60	0	20	0	0
	Volumen (min)	80 min	0	80 min	0	90 min	0	0
Comportamiento de la intensidad vs volumen		Añade una serie para empezar a visualizar tus datos						
Fase final	Contenido	Estiramiento, respiracion y meditacion		Estiramientos dinamicos		Estiramiento profundo con visualizacion mental, respiracion de relajacion y meditacion guiada por medio de la respiracion para la meditacion		
	Volumen (min)	20 min	0	20 min	0	30 min	0	0
Total volumen (min) sesion		130 min	#VALUE!	130 min	#VALUE!	140 min	#VALUE!	0

Observaciones y/o retroalimentación: Se realiza reposicion de las dos horas faltantes del dia 8 de marzo en Centro dia en horas de la noche 5 a 8 pm y del dia viernes 13 se realizo reposicion en horario diurno de 8 a 11 am en Centro dia el dia 2 de abril, se realizo, juego de correccion de posturas por medio de kurudori, trabajo de apertura de cadera y rotaciones, y flexibilidad de isquitibiales en terrazas, práctica de movimiento y trabajo de hipopresivo enfocadas a control abdominal por medio de power yoga

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)	Fernanda X. Enriquez Palma	V°B° COORDINACIÓN ESCUELAS DE FORMACIÓN "INDERTAB"	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









TABIO	Proceso de gestión de deportes y recreación	Código: 210-GDR-F-11 Versión: 1.0 Fecha: 04/09/2025 Página: 1 de 1
	Formato de informe mensual de actividades	

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL

SEMANA 3

Nombre del Contratista:		FERNANDA XIMENA ENRIQUEZ PALMA		**Cédula**	1016015738	**No. de contrato**	CPS- 320-033
Escuela de formación		YOGA	**Categoria**		BASICA	**Rama**	MIXTA
Meso No:	2	**Micro No:**	3	**Tipo de micro**	NA	**MES**	MARZO
No. de deportistas			46				
OBJETIVO DEL PERIODO CONTRACTUAL:			"PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN EN LA EJECUCION DE ACTIVIDADES DE INSTRUCTOR DEL PROGRAMA DE FORMACION DE YOGADEINDERTAB.				
OBJETIVO MENSUAL:			ADAPTACION FISICA Y EMOCIONAL DE LA PRÁCTICA				
OBJETIVO DEL MICRO:			RECONOCIMIENTO COPRORAL				

		lunes 16-03-2026	MARTES	MIERCOLES 18-03-2026	JUEVES	viernes 20-03-2026	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		Centro Cultural	NA	Terrenos	NA	Coliseo	NA	NA
HORARIO		7:00 AM- 11:00 AM	NA	7:00 AM- 8:30 AM	NA	5:00 PM -6:00 PM	NA	NA
Fase Inicial	**Contenido**	Ejercicios cardiovasculares con respiracion y calentamiento dinamico	NA	Ejercicios cardiovasculares con respiracion y calentamiento dinamico	NA	Ejercicios cardiovasculares con respiracion y calentamiento dinamico	NA	NA
	Volumen (min)	30 min	0	30 min	NA	30 min	NA	NA
Fase central	**Contenido**	Estiramientos enfocados a la zona negativa partida del cuerpo en la que nos vayamos a enfocar, comenzar de la cintura y tarina de la terminacion del movimiento	NA	Estiramientos enfocados a la zona negativa partida del cuerpo ante que nos vayamos a enfocar, comenzar de la cintura y tarina de la terminacion del movimiento	NA	Estiramientos enfocados a la zona negativa partida del cuerpo en la que nos vayamos a enfocar, comenzar de la cintura y tarina de la terminacion del movimiento	NA	NA
	Carga	BAJA	0	BAJA	NA	MEDIA ALTA	NA	NA
	Intensidad (%)	40	0	40	0	80	0	0
	Volumen (%)	60	0	60	0	20	0	0
	Volumen (min)	90 min	0	90 min	0	90 min	0	0
Comportamiento de la intensidad vs volumen		Añade una serie para empezar a visualizar tus datos						
Fase final	**Contenido**	Estiramientos respiracion y meditacion		Estiramientos dinamicos		Estiramiento enfocado a la zona negativa del cuerpo, seguido de estiramiento cardiaco por medio de respiracion para la meditacion		
	Volumen (min)	20 min	0	20 min	0	30 min	0	0
Total volumen (min) sesion		130 min	0	130 min	#VALUE!	140 min	#VALUE!	0

Observaciones y/o retroalimentacion: Se realizo un cambio de escenario para la practica del dia viernes en el Coliseo, por las condiciones del lugar enfocamos la practica de cardio en los primeros horas hacia pilates y la segunda a entrenamiento funcional, la asistencia para este escenario fue baja. modificacion de las practicas de yoga a entrenamiento funcional y pilates, fortalecimiento de brazo, trabajo de extension y flexion de cadera y espalda.

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)	Fernanda X. Enriquez Palma	V°B° COORDINACIÓN ESCUELAS DE FORMACIÓN "INDERTAB"	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









TABIO	Proceso de gestión de deportes y recreación	Código: 218-GDR-F-11 Versión: 1.0 Fecha: 04/09/2025 Página: 1 de 1
	Formato de informe mensual de actividades	

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL

SEMANA 4

Nombre del Contratista:		**FERNANDA XIMENA ENRIQUEZ PALMA**		**Cédula**	**1016015738**	**No. de contrato**	CPS- 3024-033
Escuela de formación		**YOGA**	**Categoria**		**BASICA**	**Rama**	**MIXTA**
Meso No:	2	**Micro No:**	4	**Tipo de micro**	**NA**	**MES**	**MARZO**
No. de deportistas			46				
OBJETIVO DEL PERIODO CONTRACTUAL:			**"PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN EN LA EJECUCION DE ACTIVIDADES DE INSTRUCTOR DEL PROGRAMA DE FORMACION DE YOGADEINDERTAB.**				
OBJETIVO MENSUAL:			**ADAPTACION FISICA Y EMOCIONAL DE LA PRÁCTICA**				
OBJETIVO DEL MICRO:			**RECONOCIMENTO COPRORAL**				

		lunes 23-03-2026	**MARTES**	**MIERCOLES 25-03-2026**	**JUEVES**	**viernes 27-03-2026**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO		Centro Cultural festivo	NA	Terrenos, reposición 2 de abril	NA	Centro día	NA	NA
HORARIO		7:00 AM- 11:00 AM	NA	7:30 AM- 8:30 AM	NA	3:00 PM- 6:00 PM	NA	NA
Fase inicial	**Contenido**	Dar inicio a las practicas con respiracion y calentamiento dinamico	NA	Dar inicio a las practicas con respiracion y calentamiento dinamico	NA	Dar inicio a las practicas con respiracion y calentamiento dinamico	NA	NA
	Volumen (min)	30 min	NA	30 min	NA	30 min	NA	NA
Fase central	**Contenido**	Estiramientos enfocados a la zona, segun la parte del cuerpo en la que nos vayamos a enfocar, con inicio de tecnica y rutina de la biomecanica del movimiento.	NA	Estiramientos enfocados a la zona, segun la parte del cuerpo en la que nos vayamos a enfocar, con inicio de tecnica y rutina de la biomecanica del movimiento	NA	Estiramientos enfocados a la zona, segun la parte del cuerpo en la que nos vayamos a enfocar, con inicio de tecnica y rutina de la biomecanica del movimiento	NA	NA
	Carga	BAJA	NA	BAJA	NA	MEDIA ALTA	NA	NA
	Intensidad (%)	40	0	40	0	80	0	0
	Volumen (%)	60	0	60	0	20	0	0
	Volumen (min)	80 min	0	80 min	0	80 min	0	0
Comportamiento de la intensidad vs volumen		Añade una serie para empezar a visualizar tus datos						
Fase final	**Contenido**	Estiramientos, respiracion y relajacion		Estiramientos dinamicos		Estiramiento profundo por cadenas del cuerpo, siguiendo una secuencia continua iniciando desde respiracion para terminacion		
	Volumen (min)	20 min	0	20 min	0	30 min	0	0
Total volumen (min) sesion		130 min	#VALUE!	130 min	#VALUE!	140 min	#VALUE!	0

Observaciones y/o retroalimentación: El dia lunes 23 fue festivo , ya la cual se sonre la salida a terrenos, al no es posible ejecutarlo el dia jueves se repone el dia 3 de abril en Centro dia en un horario de 9 a 11am, semana de trabajo restringidos, practicas enfocadas a manejo del dolor corporal zona, pies, rodillas, caderas, lumbar, y espalda superior.

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)	Fernanda X. Enriquez Palma	**V°B° COORDINACIÓN ESCUELAS DE FORMACIÓN "INDERTAB"**	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









TABIO	Proceso de gestión de deportes y recreación	Código: 210-GDR-F-11 Versión: 1.0 Fecha: 04/09/2025 Página: 1 de 1
	Formato de informe mensual de actividades	

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL

SEMANA 5

Nombre del Contratista:	FERNANDA XIMENA ENRIQUEZ PALMA		**Cédula**		**No. de contrato**	CPS- 2026-033	
Escuela de formación	YOGA	**Categoria**	BASICA		**Rama**	MIXTA	
Meso No:	2	**Micro No:**	5	**Tipo de micro**		**MES**	MARZO
No. de deportistas	46						
OBJETIVO DEL PERIODO CONTRACTUAL:	"PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN EN LA EJECUCION DE ACTIVIDADES DE INSTRUCTOR DEL PROGRAMA DE FORMACION DE YOGADEINDERTAB.						
OBJETIVO MENSUAL:	ADAPTACION FISICA Y EMOCIONAL DE LA PRÁCTICA						
OBJETIVO DEL MICRO:	RECONOCIMIENTO COPRORAL						

		lunes 30-03-2026	MARTES (Fecha)	MIERCOLES 1-04-2026	JUEVES (Fecha)	VIERNES (Fecha)	SABADO (Fecha)	DOMINGO (Fecha)
LUGAR Y/O ESCENARIO		Casa cultura salon de danzas		Terrazas				
HORARIO		7:00 AM - 11:00 AM		7:30 AM -9:30 AM				
Fase Inicial	**Contenido**	Dar inicio a las practicas con respiracion y calentamiento dinamico		Dar inicio a las practicas con respiracion y calentamiento dinamico				
	Volumen (min)	30 min		30 min				
Fase central	**Contenido**	Ejercicios enfocados a la zona, segun la parte del cuerpo en la que nos vayamos a enfocar, ejecucion de teoria y tactica de la biomecanica del movimiento		Ejercicios enfocados a la zona, segun la parte del cuerpo en la que nos vayamos a enfocar, ejecucion de teoria y tactica de la biomecanica del movimiento				
	Carga	BAJA		BAJA				
	Intensidad (%)	40	0	40	0	0	0	0
	Volumen (%)	60	0	60	0	0	0	0
	Volumen (min)	80 min	0	80 min	0	0	0	0
Comportamiento de la intensidad vs volumen		Añade una serie para empezar a visualizar tus datos						
Fase final	**Contenido**	Estiramiento, respiracion y meditacion		Estiramientos dinamicos				
	Volumen (min)	20 min	0	20 min	0	0	0	0
Total volumen (min) sesion		130 min	0	130 min	0	0	0	0

Observaciones y/o retroalimentación: Se realiza la practica en el salon de danzas de la Casa cultural en horas de la mañana, trabaja de propiocepción, coordinacion y equilibrio por medio de yoga risha para lubricacion de las fuentes liticas.

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)	Fernanda X. Enriquez Palma	**V°B° COORDINACIÓN ESCUELAS DE FORMACIÓN "INDERTAB"**	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









Alcaldía Municipal de Tabio

Proceso de gestión de deportes y recreación

Formato de control de asistencia

Código : 210-GDR-F-12
Versión : 1.0
Fecha : 04/09/2025
Página : 1 de 1

NIVEL **BASICO**

Nombre del contratista	Fernanda Ximena Enriquez Palma		Cédula	1016015738	
Escuela de Formación	Yoga		N° Contrato	CPS- 2026-033	

Cat.	Unica	Rama	Mixta	Mes	Marzo
Escenario	Centro cultural , Centro dia y	N° Deportistas	46		

							Semana 1			Semana 2			Semana 3			Semana 4				Semana 5					Sesiones cumplidas	Sesiones programadas
SEMANA							2	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30	31	1						
	FECHA																										
1	43497546	Ana Maria Tobon	M	59	3105512189	Esposo	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1					8	14
2	52798466	Luisa Fernanda Bernal	M	45	3144123735	Esposo	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1					12	14
3	20983490	Luz Marina Cardenas	M	60	3132545607	ESPOSO	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1					13	14
4	35413818	Sandra Galeno	M	55	3134306796	HERMANA	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1					13	14
5	39948223	Leticia Bowen	M	63	3103460541	Hijo	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0					4	14
6	7814332	Janine Renee	M	27	17342775338	madre	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1					12	14
7	39761513	Olga Yaneth Castañeda	M	52	3167476953	HERMANO	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1					11	14
8	53107065	Cindy Avendaño	M	40	3219856742	Hija	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0					2	14
9	52153296	Luz Dary Trujillo	M	51	3108982260	Esposo	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1					13	14
11	52152756	Yamile Pinzon	M	50	3108710724	ESPOSO	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1					12	14
12	39809058	Ana Sofia Julio	M	51	3213932377	Esposo	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1					12	14
13	41691295	Maria Perpatua riaño	M	70	3168579221	Nieto	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0					3	14
14	39809410	Betty Munevar	M	50	3172856104	HIJA	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1					3	14
15	1.076.625.663	Katherine Ortiz	M	28	3214846987	Madre	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0					3	14
16	39808706	Nury Bolivar	M	54	3138913841	Hija	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0					12	14
17	51580934	Gloria Barrera	M	66	3214611097	HIJO	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0					4	14
18	51663733	Laura Clemencia Castaño	M	69	3108730923	ESPOSO	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1					13	14
19	53124801	Karent Sabogal	M	40	3105678839	Mama	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1					12	14
20	41611760	Lucia Cosntanza Mendieta	M	73	3152013880	ESPOSO	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1					12	14
21	39694928	Luz stella Camacho	M	59	3052343551	Hijo	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1					12	14
22	39809229	Sandra Avellaneda	M	51	3133834820	Sobrino	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1					12	14
23	1019603716	Juliana Pinzon	M	20	3125385116	Mamá	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1					5	14
24	41616707	Gloria Amanda Bolivar	M	72	3107869533	AMIGA	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1					4	14
25	20421299	Rosalbina Sánchez	M	66	3157636660	Hija	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1					4	14
26	40768607	Rubiela Serrano	M	59	3043440208	Hijo	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1					4	14
27	39509193	Sandra Lozano	M	53	3124878322	Hija	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1					12	14
28	52231363	Jenny Espinoza	M	48	3123515374	Amiga	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1					5	14
29	20423511	Luz Marina Baracaldo	M	56	3123561481	Hijo	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1					11	14
30	20983155	Elsa Maria Hernandez	M	64	3112886601	Hija	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1					5	14
31	39810595	Dianis Gil Hernandez	M	42	3214490830	Mami	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1					4	14
32	51780948	Marisol Medina	M	61	3194316604	Esposo	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1					13	14
33	1076629638	Flor Maria Ochoa	M	38	3156167273	Novio	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1					3	14
34	20940826	Mariela Jimenez	M	69	3172899162	Hija	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1					13	14
35	51626416	Flor Maria Ochoa	M	64	3203476716	Hijo	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0					3	14
36	52011147	Vilma Vergara	M	55	3112478790	Pareja	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1					13	14
37	39808684	Gloria Ines Bernal	M	56	3115268502- 3133640713	Hijas	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0					3	14
38	1121857004	Nathaly Andrea Gomez	M	36	3138127626	Padre	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0					3	14
39	1076739747	Maria Jose Garzon	M	18	3106071927	Mamá	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0					3	14
40	21056807	Aurora Ortiz	M	68	3002995776	Esposo	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1					13	14
41	1033746364	Leidy Tatiana Martinez	M	33	3185953431	PAREJA	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0					3	14
42	1015403655	Fredy Peralta	H	38	3213768848	Esposa	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1					8	14
43	52799080	Betsabe Aparicio	M	45	3138551854	Esposo	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0					3	14
44	41496870	Stella Romero	M	76	314 4123735	Hijo	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1					13	14
45	1003906732	Angie Lorena Muñoz	M	23	3124073182	Mamá	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0					3	14
46	52883850	Diana Marcela Torres	M	44	3107712418	Cónyuge	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1					4	14

Observaciones / Comentarios: Se sube la intensidad de los ejercicios en las practicas para fortalecer musculo y estructura osea, se hace remplazo de los dias 9, 13 y 25 de marzo de la siguiente manera : 9 de marzo se realiza practica de yoga en un horario de 5 a 8 pm en centro dia, 13 y 25 se realiza jornada de yoga doble el 2 de abril en un horario de 8 a 11 am y de 5 a 8 en centro dia.

Firma Instructor: Fernanda X. Enriquez Palma

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1016015738		ENRIQUEZ PALMA FERNANDA XIMENA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	reserva de san jose	TABIO-CUNDINAMARCA	3214623004	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2026-02	2026-02	132256658	9501289029	I	2026/03/10	2026/03/11	NEQUI	1	$517,900

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			NOVEDADES															PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS					PARAFISCALES				
No.	Identificación	Nombre	ing	ret	tde	tae	tdc	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Tarifa	Aporte	Dias	IBC	Aporte	Exonerado SENA e ICBF	Total Aportes
SUCURSAL: PRINCIPAL (1 Afiliados)																						$1,750,905	$280,200			$1,750,905	$218,900			$0	$0			$1,750,905		$18,300		$0	$0		$517,400
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)																						$1,750,905	$280,200			$1,750,905	$218,900			$0	$0			$1,750,905		$18,300		$0	$0		$517,400
Ciudad: TABIO Depto: CUNDINAMARCA (1 Afiliados)																						$1,750,905	$280,200			$1,750,905	$218,900			$0	$0			$1,750,905		$18,300		$0	$0		$517,400
1	CC	1016015738	ENRIQUEZ FERNANDA																	23100 1	30	$1,750,905	$280,200	EPS008	30	$1,750,905	$218,900		0	$0	$0	14-23	30	$1,750,905	1.044%	$18,300	0	$0	$0	No	$517,400
Total	**Afiliados(1)**																					$1,750,905	$280,200			$1,750,905	$218,900			$0	$0			$1,750,905		$18,300		$0	$0		$517,400