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

02 de julio del 2026

Factura o Documento Equivalente No: 005 - 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

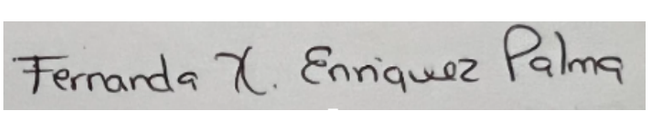
No. Planilla EPS: **9506072851**

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 02 de junio al 01 de julio 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

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

02 de julio del 2026

Factura o Documento Equivalente No: 005 - 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: **9506072851**

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 02 de junio al 01 de julio 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

	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 1

Nombre del Contratista:		**FERNANDA XIMENA ENRIQUEZ PALMA**		**Cédula**	**1016015738**	**No. de contrato**	**CPS- 2026-033**
Escuela de formación		**YOGA**	**Categoría**	**BASICA**		**Rama**	**MIXTA**
Meso No:	**5**	**Micro No:**	**1**	**Tipo de micro**	**NA**	**MES**	**JUNIO**
No. de deportistas			**54**				
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:			**RECONOCIMENTO COPRORAL**				

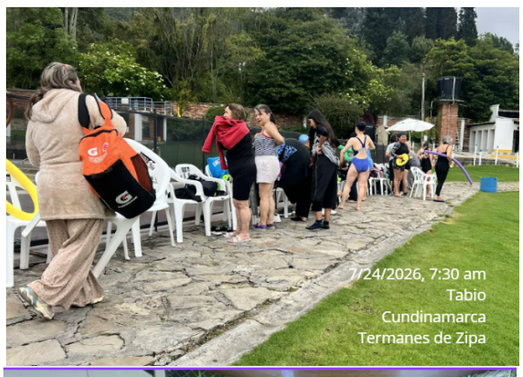
		lunes 01-06-2026	**MARTES**	**MIERCOLES 03-6-2026**	**JUEVES**	**viernes 05-06-2026**	**SABADO**	**DOMINGO**
LUGAR Y/O ESCENARIO		Centro Cultural	NA	Termales	NA	Centro día	NA	NA
HORARIO		8:00 am -11:00 am	NA	7:30 AM -9:30 AM	NA	5:00 PM -8:00 PM	NA	NA
Fase Inicial	**Contenido**	Dar inicio a las practicas 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**	Estiramientos enfocados a la zona, según la partde del cuerpo en la que nos vayamos a enfocar, correccion de tecnica y tactica de la biomecanida del movimeinto	NA	Estiramientos enfocados a la zona, según la partde del cuerpo en la que nos vayamos a enfocar, correccion de tecnica y tactica de la biomecanida del movimeinto	NA	Estiramientos enfocados a la zona, según la partde del cuerpo en la que nos vayamos a enfocar, correccion de tecnica y tactica de la biomecanida del movimeinto	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								
Fase final	**Contenido**	Estiramientos, respiracion y meditacion		Estiramientos dinamicos		Estiramiento profunco por cada area del cuerpo, regulacion de la frecuencia cardiaca 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 retroalimantación: la poblacion de la practica de yoga es diversa asi que los niveles iran midiendose dependiendo del progreso fisico no de la persona si no de el grupo total, se realizan actividades como yoga restaurativo, fortalecimiento de pierna en termales y power yoga con funcional.

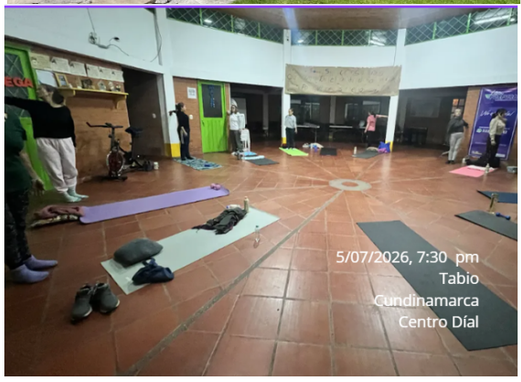
FIRMA DEL ENTRENADOR (A)	Fernanda X. Enriquez Palma	**V°B° COORDINACIÓN ESCUELAS DE FORMACIÓN "INDERTAB"**	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









Alcaldía Municipal de Tabio	Proceso de gestión de deportes y recreación	Código : 210-GDR-F-10 Versión : 1.0 Fecha : 04/09/2025 Página : 1 de 1
	Formato de informe contractual	

INFORME MENSUAL

CONTRATISTA	**FERNANDA XIMENA ENRIQUEZ PALMA**			
DEPORTE	**YOGA**			
TIPO DE DOCUMENTO / NÚMERO DOCUMENTO	**cc**		**NÚMERO:**	**1016015738**
NÚMERO DE CONTRATO Y FECHA DEL CONTRATO	**CONTRATO:**	**CPS- 2026-033**	**FECHA DE FIRMA :**	**23 DE ENERO 2026**
PLAZO DE EJECUCION EN MESES Y DÍAS	**5 meses**			
FECHA ACTA DE INICIO	**2/2/2026**	**FECHA DE TERMINACIÓN:**		**1/7/2026**
MES DE ACTIVIDADES	**JUNIO**	**NÚMERO DE INFORME:**		**5**
N° DE PLANILLA DE SEGURIDAD SOCIAL	**9506072851**			
OBJETO CONTRACTUAL	**"PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN EN LA EJECUCION DE ACTIVIDADES DE INSTRUCTOR DEL PROGRAMA DE FORMACION DE YOGA DE INDERTAB.**			

Nº	**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 junio se mantienen inscripciones abiertas para niños y adultos, mientras desarrollamos las prácticas de kundalini los dias lunes, yoga acuatico miércoles, sensorial y power yoga los dias viernes con el grupo de los adultos, donde hemos podido implementar practicas deportivas complementarias para mejorar la movilidad y resistencia de los practicantes durante la clase, ademas de esto implementamos elementos adicionales para la mejora del desarrollo de las actividades como lo son: balones, palos de escoba, gusano de agua, tacos, cinto para yoga entre otros, adicional a esto pudimos evidenciar dos niños interesados en las practicas asistiendo algunos de los dias con el grupo de los adultos, por lo que los papas mencionan una posible inscripcion para el siguiente semestre.
2	Realizar un festival y/o evento deportivo según su disciplina.	El dia sábado 26 de junio se reliza actividad de cierre por medio de una practica meditativa y de interiorización en los termales de Volcanes de Macheta, como objetivo damos finalizacion al primer semestre y compartimos un espacio de esparcimiento con el grupo de yoga.
3	Realizar actividades deportivas y recreativas en el programa de yoga dirigidos a los diferentes grupos poblacionales.	Desde las practicas de yoga realizamos este mes de junio un ajuste para los dias que tuvimos festivos, donde los miercoles se corrian los termales a los jueves, sin embago las clases se continuaron los dias miercoles en el salon de danzas del Centro cultural implementando una practica nueva PILATES, donde pudimos llevar el movimiento del cuero a un nivel superior por medio de ejercicios de resistencia, fuerza y agilidad.
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.	Durante el mes de junio se estuvo realizando apoyo para gestion de transporte e inscripcioones de las personas que asisitieron el dia 26 de junio a la salida Volcanes del Macheta, adicional a eso se gestiona la información por el grupo estipulado de yoga ajustando detalles del encuentro, se hace entrega del formato de autorizacion para la debida salida y se hace contacto ditecto con la persona encargada de transportarnos ajustando ya los ultimos detalles.
5	Cumplir estrictamente con el cronograma de actividades deportivas establecido conjuntamente por el contratista y el supervisor de "INDERTAB"	Se da cumplimieto al cronograma y organigrama de las actividades en los diferentes horarios y los grupos (kundalini, acua yoga, sensorial y power yoga), del mes de junio, en los diferentes horarios y lugares: lunes: kundalini grupo 1 de 8 a 9:20 y grupo 2 de 9:20 a 11:00 am en el salon de danzas de la casa de la cutura, miercoles: 7:30 am a 9:30 am en Los termales de Zipa y Viernes: grupo 1 de 5 a 6: 30 pm y grupo 2 de 6 a 8:00 pm en Centro dia. Los dias festivos donde los miercoles se corren termales se adiciona clas de pilates en el salon de danzas del Centro cultural de 8 a 9:30 de la mañana.
6	Apoyar, Asistir y organizar actividades deportivas, recreativas y de aprovechamiento del tiempo libre dirigidas a la comunidad del municipio de Tabio.	En este mes no se realiza apoyo en las actividades, en la unica actividad donde se solicito apoyo no fui mensionada para este mes , para el dia 26 de junio que se pide apoyo en las actividades de vacasiones recreativas para los niños se desarrolla encuentro de cierre con el grupo de yoga en volcanes de Macheta por lo que no fue posible realizar el apoyo
7	Cumplir con los lineamientos y metas trazadas al inicio del contrato por parte del Gerente del "INDERTAB".	Se da cumplimieto al cornograma y organigrama de las actividades en el mes de junio en los diferentes horarios y los grupos (kundalini, sensorial, acua yoga y power yoga), teniendo en cuenta el incremento de inscritos, manteniendo las inscripciones abiertas todo el semenstre y cumpliendo con las metas estabelcidas, adicional a esto se implementan nuevas estrategias de entrenamiento, estiramientos y respiraciones para incrementar el nivel de los practicantes.
8	Realizar actividades de divulgación tendientes a masificar 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 de las fotos y videos que he tomdo en clase y el voz a voz en los diferentes espacios donde desarrollo actividades para dar a conocer la oferta de servicios de la dependencia, adicional se entrega informacion de forma directa a las personas interesadas en los Termales de Zipa
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 junio numero de planilla 9506072851
10	Dar el uso adecuado de los elementos deportivos y recreativos asignados por INDERTAB para el desarrollo de su labor y entregarlo en su totalidad.	Este mes se establecen los escenarios para las practicas de yoga, quedando el salon de danzas de la Casas de la Cultura de 8 a 11:00 am el dia lunes y el Salon de Centro dia de 5 a 8:00 pm el dia viernes, se etregan los espacios de la forma en la que nos fueron entregados, limpios y organizados. Se adicionan para los dias festivos los miercoles de 8:00 am a 9:30 am el salon de danzas del Centro cultural.
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 del mes correspondiente.
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, y con el coordinador de eventos a quien se le informa sobre las eventualidades y el desarrollo de las diferentes clases, además de los ajustes de tiempos y escenarios para las respectivas clases del mes.
13	Las 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, contratista firmante, certifico la veracidad de la información, bajo gravedad de juramento de buena fé.

Firma del contratista	Fernanda X. Enriquez Palma
Cédula de ciudadanía:	1016015739
Correo electrónico:	palma.kundalini@gmail.com
Celular:	3214623004
V°B° GERENCIA "INDERTAB"	

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 2

Nombre del Contratista:		**FERNANDA XIMENA ENRIQUEZ PALMA**		**Cédula**	**1016015738**	**No. de contrato**	CPS- 2026-033
Escuela de formación	**YOGA**		**Categoría**	**BASICA**		**Rama**	**MIXTA**
Meso No:	**5**	**Micro No:**	**2**	**Tipo de micro**	**NA**	**MES**	**JUNIO**
No. de deportistas			**54**				
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**				

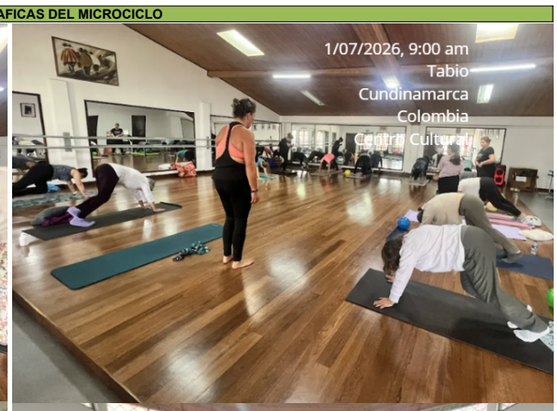
		lunes 08-06-2026	MARTES	MIERCOLES 10-6-2026	JUEVES	viernes 12-06-2026	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		FESTIVO	NA	Salón de danzas centro cultural	NA	Centro día	NA	NA
HORARIO		FESTIVO	NA	7:30 AM -9:30 AM	NA	5:00 PM -8:00 PM	NA	NA
Fase Inicial	**Contenido**	FESTIVO	NA	Dar inicio a las practicas con respiracion y calentamiento dinamico	NA	Dar inicio a las practicas con respiracion y calentamiento dinamico	NA	NA
	Volumen (min)	FESTIVO	NA	30 min	NA	30 min	NA	NA
Fase central	**Contenido**	FESTIVO	NA	Estiramientos enfocados a la zona, según la partde del cuerpo en la que nos vayamos a enfocar, correccion de tecnica y tactica de la biomecanida del movimeinto	NA	Estiramientos enfocados a la zona, según la partde del cuerpo en la que nos vayamos a enfocar, correccion de tecnica y tactica de la biomecanida del movimeinto	NA	NA
	Carga	FESTIVO	NA	BAJA	NA	MEDIA-ALTA	NA	NA
	Intensidad (%)	FESTIVO	0	40	0	80	0	0
	Volumen (%)	FESTIVO	0	60	0	20	0	0
	Volumen (min)	FESTIVO	0	80 min	0	90 min	0	0
Comportamiento de la intensidad vs volumen		FESTIVO						
Fase final	**Contenido**	FESTIVO		Estiramientos dinamicos		Estiramiento profunco por cada area del cuerpo, regulacion de la frecuencia cardiaca por medio de la respiracion para la meditacion		
	Volumen (min)	FESTIVO	0	20 min	0	30 min	0	0
Total volumen (min) sesion		FESTIVO	#VALUE!	130 min	#VALUE!	140 min	#VALUE!	0

Observaciones y/o retroalimantación: Se realiza, yoga de correccción de posturas por medio de kundalini, trabajo de apertura de cadera y rotaciones, y flexibilidad de rodillas en termales, práctica de movimiento y trabajo de hipemove 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- 2026-033
Escuela de formación	**YOGA**		**Categoría**	**BASICA**		**Rama**	**MIXTA**
Meso No:	5	**Micro No:**	**3**	**Tipo de micro**	**NA**	**MES**	**JUNIO**
No. de deportistas			**54**				
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 15-06-2026	MARTES	MIERCOLES 17-06-2026	JUEVES	viernes 19-06-2026	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		FESTIVO	NA	Salón de danzas centro cultural	NA	Centro dia	NA	NA
HORARIO		FESTIVO	NA	7:30 AM -9:30 AM	NA	5:00 PM -8:00 PM	NA	NA
Fase Inicial	**Contenido**	FESTIVO	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)	FESTIVO	0	30 min	NA	30 min	NA	NA
Fase central	**Contenido**	FESTIVO	NA	Estiramientos enfocados a la zona, según la partde del cuerpo en la que nos vayamos a enfocar, correccion de tecnica y tactica de la biomecanida del movimeinto	NA	Estiramientos enfocados a la zona, según la partde del cuerpo en la que nos vayamos a enfocar, correccion de tecnica y tactica de la biomecanida del movimeinto	NA	NA
	Carga	FESTIVO	0	BAJA	NA	MEDIA-ALTA	NA	NA
	Intensidad (%)	FESTIVO	0	40	0	80	0	0
	Volumen (%)	FESTIVO	0	60	0	20	0	0
	Volumen (min)	FESTIVO	0	80 min	0	90 min	0	0
Comportamiento de la intensidad vs volumen		FESTIVO						
Fase final	**Contenido**	FESTIVO		Estiramientos dinamicos		Estiramiento profunco por cada area del cuerpo, regulacion de la frecuencia cardiaca por medio de la respiracion para la meditacion		
	Volumen (min)	FESTIVO	0	20 min	0	30 min	0	0
Total volumen (min) sesion		FESTIVO	0	130 min	#VALUE!	140 min	#VALUE!	0

Observaciones y/o retroalimantación: Modificacion de las practicas de yoga para 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: 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 4

Nombre del Contratista:		**FERNANDA XIMENA ENRIQUEZ PALMA**		**Cédula**	**1016015738**	**No. de contrato**	CPS- 2026-033
Escuela de formación		**YOGA**	**Categoría**	**BASICA**		**Rama**	**MIXTA**
Meso No:	**5**	**Micro No:**	**4**	**Tipo de micro**	**NA**	**MES**	**JUNIO**
No. de deportistas			**54**				
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 22-06-2026	MARTES	MIERCOLES 24-06-2026	JUEVES	viernes 26-06-2026	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO		Centro Cultural-festivo	NA	Termales	NA	Centro dia	NA	NA
HORARIO		NA	NA	7:30 AM -9:30 AM	NA	5:00 PM -8:00 PM	NA	NA
Fase Inicial	**Contenido**	NA	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**	NA	NA	Estiramientos enfocados a la zona, según la partde del cuerpo en la que nos vayamos a enfocar, correccion de tecnica y tactica de la biomecanida del movimieinto	NA	Estiramientos enfocados a la zona, según la partde del cuerpo en la que nos vayamos a enfocar, correccion de tecnica y tactica de la biomecanida del movimeinto	NA	NA
	Carga	NA	NA	BAJA	NA	MEDIA-ALTA	NA	NA
	Intensidad (%)	0	0	40	0	80	0	0
	Volumen (%)	0	0	60	0	20	0	0
	Volumen (min)	0	0	80 min	0	90 min	0	0
Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**	NA		Estiramientos dinamicos		Estiramiento profunco por cada area del cuerpo, regulacion de la frecuencia cardiaca por medio de la respiracion para la meditacion		
	Volumen (min)	0	0	20 min	0	30 min	0	0
Total volumen (min) sesion		0	#VALUE!	130 min	#VALUE!	140 min	#VALUE!	0

Observaciones y/o retroalimantación: Prácticas enfocadas a manejo del dolor corporal oseo, 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

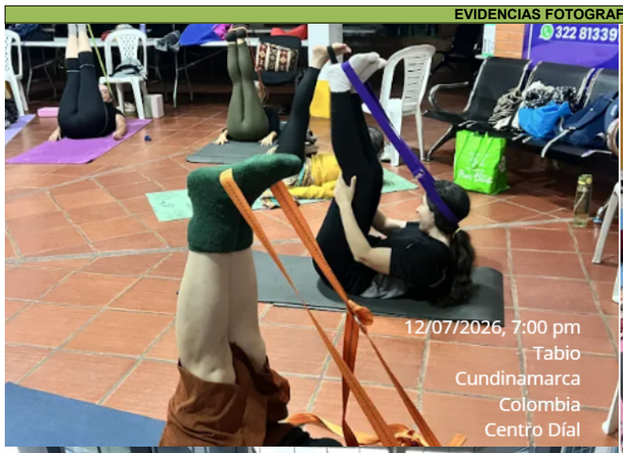
Nombre del Contratista:		**FERNANDA XIMENA ENRIQUEZ PALMA**		**Cédula**		**No. de contrato**	CPS- 2026-033
Escuela de formación		**YOGA**	**Categoría**		**BASICA**	**Rama**	**MIXTA**
Meso No:	5	**Micro No:**	**5**	**Tipo de micro**		**MES**	**JUNIO**
No. de deportistas		**54**					
OBJETIVO DEL PERIODO 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 29-06-2026	**MARTES (Fecha)**	**MIERCOLES 01-07-2026**	**JUEVES (Fecha)**	**viernes 03-07-2026**	**SABADO 30-05-2026**	**DOMINGO (Fecha)**
LUGAR Y/O ESCENARIO		FESTIVO		NA		NA		
HORARIO		FESTIVO		NA		NA		
Fase Inicial	**Contenido**	FESTIVO		NA		NA		
	Volumen (min)	FESTIVO		NA		NA	NA	
Fase central	**Contenido**	FESTIVO		NA		NA		
	Carga	BAJA		NA		NA		
	Intensidad (%)	FESTIVO	0	NA	0	NA	0	0
	Volumen (%)	FESTIVO	0	NA	0	NA	0	0
	Volumen (min)	FESTIVO	0	NA	0	NA	0	0
Comportamiento de la intensidad vs volumen		FESTIVO		NA		NA		
Fase final	**Contenido**	FESTIVO		NA		NA		
	Volumen (min)	FESTIVO	0	NA	0	NA	0	0
Total volumen (min) sesion		FESTIVO	0	NA	0	NA	0	0

Observaciones y/o retroalimantación: Se realiza la practica de reposición del dia 25 de mayo el dia sabado 30 de mayo en Centro dia enfocado en propiocepción, cordinacion y equilibrio por medio de yoga nidra para lubricación de los huesos hiliacos.

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

NIVEL	BASICO					
Nombre del contratista	Fernanda Ximena Enriquez Palma	Cédula	1016015738	Cat. Unica	Rama Mixta	Mes Junio
Escuela de Formación	Yoga	Nº Contrato	CPS- 2026-033	Escenario: Centro cultural , Centro dia y Termales	Nº Deportistas	54

SEMANA							Semana 1			Semana 2			Semana 3			Semana 4			Semana 5					Sesiones cumplidas	Sesiones programadas
FECHA							1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29						
1	43497546	Ana Maria Tobon	M	59	3105512189	Esposo	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0					4	10
2	52798466	Luisa Fernanda Bernal	M	45	3144123735	Esposo	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0					7	10
3	20983490	Luz Marina Cardenas	M	60	3132545607	ESPOSO	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0					7	10
4	35413818	Sandra Galeno	M	55	3134306796	HERMANA	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0					7	10
5	39948223	Leticia Bowen	M	63	3103460541	Hijo	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					4	10
6	7814332	Janine Renee	M	27	17342775338	madre	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0					7	10
7	39761513	Olga Yaneth Castañeda	M	52	3167476953	HERMANO	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0					6	10
8	53107065	Cindy Avendaño	M	40	3219856742	Hija	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					0	10
9	52153296	Luz Dary Trujillo	M	51	3106982260	Esposo	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0					7	10
11	52152756	Yamile Pinzon	M	50	3108710724	ESPOSO	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0					7	10
12	39809058	Ana Sofia Julio	M	51	3213932377	Esposo	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0					7	10
13	41691295	Maria Perpatua riaño	M	70	3168579221	Nieto	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					1	10
14	39809410	Betty Munevar	M	50	3172856104	HIJA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					3	10
15	1.076.625.663	Katherine Ortiz	M	28	3214846987	Madre	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					1	10
16	39808706	Nury Bolivar	M	54	3138913841	Hija	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0					7	10
17	51580934	Gloria Barrera	M	66	3214611097	HIJO	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					1	10
18	51663733	Laura Clemencia Castaño	M	69	3108730923	ESPOSO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					0	10
19	53124801	Karent Sabogal	M	40	3105678839	Mama	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					1	10
20	41611760	Lucia Cosntanza Mendieta	M	73	3152013880	ESPOSO	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0					7	10
21	39694928	Luz stella Camacho	M	59	3052343551	Hijo	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0					7	10
22	39809229	Sandra Avellaneda	M	51	3133834820	Sobrino	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0					7	10
23	1019603716	Juliana Pinzon	M	20	3125385116	Mamá	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					1	10
24	41616707	Gloria Amanda Bolivar	M	72	3107869533	AMIGA	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					1	10
25	20421299	Rosalbina Sánchez	M	66	3157636660	Hija	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					0	10
26	40768607	Rubiela Serrano	M	59	3043440208	Hijo	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					1	10
27	39509193	Sandra Lozano	M	53	3124878322	Hija	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0					7	10
28	52231363	Jenny Espinoza	M	48	3123515374	Amiga	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					1	10
29	20423511	Luz Marina Baracaldo	M	56	3123561481	Hijo	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0					6	10
30	20983155	Elsa Maria Hernandez	M	64	3112886601	Hija	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					1	10
31	39810595	Dianis Gil Hernandez	M	42	3214490830	Mami	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					1	10
32	51760946	Marisol Medina	M	61	3194316604	Esposo	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0					7	10
33	1076629638	Flor Maria Ochoa	M	38	3156167273	Novio	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					1	10
34	20940826	Mariela Jimenez	M	69	3172899162	Hija	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0					7	10
35	51626416	Flor Maria Ochoa	M	64	3203476716	Hijo	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					1	10
36	52011147	Vilma Vergara	M	55	3112478790	Pareja	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0					7	10
37	39808684	Gloria Ines Bernal	M	56	3115268502- 3133640713	Hijas	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					1	10
38	1121857004	Nathaly Andrea Gomez	M	36	3138127626	Padre	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					1	10
39	1076739747	Maria Jose Garzon	M	18	3106071927	Mamá	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					1	10
40	21056807	Aurora Ortiz	M	68	3002995776	Esposo	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0					7	10
41	1033746364	Leidy Tatiana Martinez	M	33	3185953431	PAREJA	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					1	10
42	1015403655	Fredy Peralta	H	38	3213768846	Esposa	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					0	10
43	52799080	Betsabe Aparicio	M	45	3138551854	Esposo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					0	10
44	41496870	Stella Romero	M	76	314 4123735	Hijo	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0					7	10
45	1003906732	Angie Lorena Muñoz	M	23	3124073182	Mamá	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					1	10
46	52883850	Diana Marcela Torres	M	44	3107712418	Cónyuge	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0					2	10
47	52115052	Sandra Dalila Sanchez	M	44	3177470489	Esposo	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0					7	10
48	41543080	Juana Frnacisca Garcia	M	77	3187652903	Yerno	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0					7	10
49	20983849	Gloria Ines Perez	M	59	3012670960	Hijo	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0					7	10
50	39809311	Maria Gladys Correa	M	49	3209685664	Hija	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0					7	10
51	1019067760	Gina Paola Feo	M	34	3112886601	Prima	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0					9	10
52	51881791	Marcela Lizarazo	M	58	3007773850	Hermano	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0					7	10
53	1076626279	Daniela Guerra	M	28	3112886601	Prima	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0					4	10
54	41963127	Juliana Rivera	M	40	3016906239	Conyuge	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0					8	10

Observaciones / Comentarios: El dia de 8, 15 y 29 de junio fue festivo, el dia 10 y 17 de junio se realiza practica de pilates en el salon de danzas del Centro cultural y el dia 26 de junio se realiza cierre de practica de yoga primer semestre en Volcanes de Macheta desde las 6 de la mañana

Firma Instructor: Fernanda X. Enriquez Palma

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN DE TABIO
INDERTAB
INFORME DE CIERRE
PRIMER SEMESTRE 2026

NOMBRE DEL INSTRUCTOR FERNANDA XIMENA ENRIQUEZ PALMA		No. de identificación	1016015738
EFD / PROGRAMA	YOGA	**Número de contrato**	N° CPS- 2026-033

Salidas / Eventos Primer semestre 2026:

FECHA	CATEGORIA CON LA QUE PARTICIPÓ	NOMBRE DEL EVENTO	UBICACIÓN	ORGANIZADOR	RESULTADOS OBTENIDOS	APOYO BRINDADO POR INDERTAB	OBSERVACIONES ADICIONALES
23 DE MAYO	YOGA MIXTA	Festival de conexión-Bienestar en movimiento	Coliseo canchas de fútbol	Fernanda Palma y Camila Villada	La comunidad que no conocía los programas quedo interesada en inscribirse a alguno de los dos y de difundir la información	*Apoyo con pieza de prensa *Préstamo de espacio *Préstamo de sonido	Se suman a la práctica de este día, personas de ambos grupos donde logran relacionarse, llegando de forma puntual y con los elementos para desarrollar la actividad, de parte de la comunidad se pide más difusión de la publicidad de los eventos.
26 DE JUNIO	YOGA MIXTA	Cierre del primer semestre de las prácticas de yoga	Volcanes del Macheta	Fernanda Palma	logramos consolidar un grupo disciplinado y comprometido con el proceso	*Apoyo con la gestión del transporte * Apoyo con la gestión de los documentos pertinentes	Se brindó un espacio de esparcimiento para las integrantes del grupo de yoga donde logramos afianzar la

							confianza en el programa, la relación entre las mismas integrantes del grupo y nos permitimos meditar en un espacio al aire libre y recibir mensajes de parte de cada una permitiendo un cierre amoroso

PROYECCIÓN DE SALIDAS / EVENTOS
SEGUNDO SEMESTRE DE 2026

Relacione brevemente los torneos, integraciones, encuentros o similares en los cuales proyecta participar en el 2do semestre de 2025, con la EFD / Programa que lidera:

1. 2 salidas en el semestre para conectar con el territorio, donde podamos hacer una caminata o senderismo y realicemos una práctica de yoga y meditación al aire libre.
2. 1 práctica de limpieza energética y sanación abierta a la comunidad que nos permita reconectar con nuestra energía masculina y femenina y nos permita sanar patrones de carencias.
3. Cierre del segundo semestre (a convenir con las estudiantes al igual que el del primer semestre).

TABIO

INDERTAB

CONCLUSIONES GENERALES DEL TRABAJO REALIZADO EN 2026-1

Para estos primeros 5 meses de trabajo las conclusiones son;

1. **El programa permitió fortalecer el cuerpo de manera integral, mejorando la fuerza, la flexibilidad y la resistencia.**
2. **Los participantes desarrollaron una mayor conciencia corporal, aprendiendo a escuchar y respetar las necesidades de su cuerpo.**
3. **Se evidenció una mejora en la postura y la alineación corporal gracias a la combinación de las diferentes disciplinas.**
4. **La práctica constante favoreció una disminución del estrés y una mayor sensación de calma y bienestar.**
5. **El trabajo con la respiración se convirtió en una herramienta útil para gestionar emociones y afrontar situaciones cotidianas con mayor serenidad.**
6. **El Yoga Terapéutico ayudó a prevenir molestias físicas y a promover hábitos de autocuidado.**
7. **El Power Yoga fortaleció la confianza, la disciplina y la capacidad para superar retos personales.**
8. **Pilates contribuyó al fortalecimiento del centro del cuerpo (core), mejorando el equilibrio y la estabilidad.**
9. **El entrenamiento funcional facilitó movimientos más eficientes para las actividades de la vida diaria.**
10. **Kundalini Yoga promovió momentos de introspección, conexión interior y crecimiento personal.**
11. **La combinación de metodologías permitió atender tanto el bienestar físico como el emocional y mental.**
12. **Los participantes adquirieron herramientas prácticas que pueden seguir aplicando de manera autónoma en su vida cotidiana.**
13. **Se fortaleció el hábito de dedicar tiempo al cuidado personal y al bienestar integral.**
14. **La práctica constante favoreció una mayor concentración y presencia en el momento presente.**
15. **Se observó un incremento en la energía y la vitalidad a lo largo del programa.**
16. **El grupo construyó un ambiente de respeto, apoyo y motivación que enriqueció el proceso de aprendizaje.**
17. **Los participantes comprendieron que el bienestar es el resultado de la constancia y no de la perfección.**
18. **El programa permitió descubrir nuevas capacidades físicas y mentales, fortaleciendo la confianza en uno mismo.**
19. **La integración de distintas disciplinas demostró que el movimiento consciente puede adaptarse a diferentes necesidades, edades y niveles de experiencia.**

TABIO

20. Más allá del ejercicio físico, estos cinco meses representaron un proceso de transformación personal, en el que cada práctica contribuyó al equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu, dejando herramientas valiosas para continuar cultivando una vida más saludable, consciente y armoniosa.

Elaborado por:

(Firma)

_____

(Nombre completo del Instructor)

(EFD / Programa que lidera)

TABIO

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
2026-05	2026-05	370181109	9506072851	I	2026/06/10	2026/06/09	BANCOLOMBIA	0	$517,400

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			NOVEDADES														PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS					PARAFISCALES				
No.	Identificación	Nombre	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Tarifa	Aporte	Días	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

aportes en línea

Planilla Resumen

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$280,200	$0	$0	$280,200
COLFONDOS	231001	800,227,940	6	1	$280,200	$0	$0	$280,200
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$18,300	$0	$0	$18,300
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$18,300	$0	$0	$18,300
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$218,900	$0	$0	$218,900
COMPENSAR	EPS008	860,066,942	7	1	$218,900	$0	$0	$218,900
TOTAL				**1**	**$517,400**	**$0**	**$0**	**$517,400**