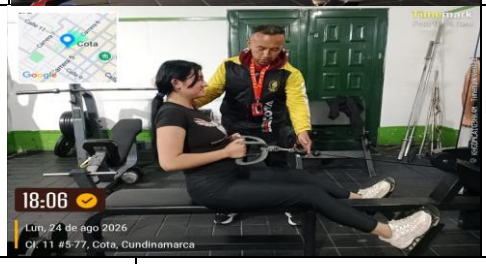
Versión 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

SEGUIMIENTO FOTOGRAFICO GIMNASIO MUNICIPAL 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR :	EDISON CHITIVA QUINTERO	MES	AGOSTO
LUGAR O ZONA	GIMNASIO MUNICIPAL COTA	NUMERO DE USUARIOS	50 A 60 PERSONAS POR HORA
NIVEL	BASICO INTERMEDIO	OBJETIVO DEL MES	FORTALECER Y DESARROLLAR HABILIDADES, FUERZA DE LOS USUARIOS

SEMANA	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION
1		EN EL MES DE AGOSTO DEL PRESENTE AÑO SE REALIZO APOYO EN LA ZONA DE MUSCULACION GUAINDO Y ENSEÑANDOLES A LOS USUARIOS A REALIZAR UNA BUENA EJECUCION DE LOS EJERCICIOS EN LAS DIFERENTES EJERCICIOS FUCIONALES Y DE MAQUINAS QUE PODEMOS ENCONTRAR EN DICHA ZONA DE ENTRENAMENTO.
2		EN EL MES DE AGOSTO DEL PRESENTE AÑO SE REALIZO APOYO EN LA ZONA DE CARDIO GUIANDO A LOS USUARIOS A REALIZAR UNA MEJOR TECNICA DEL EJERCICIO AL IGUAL APOYANDO A LOS DEPORTISTAS DE LAS ESCUELAS DE FORMACION (CICLISMO)
3		SE REALIZA RESPECTIVO ACOMPAÑAMIENTO A LOS USUARIOS EN LA ZONA DE MUSCULACION ADICIONAL SE REALIZAN ACTIVIDADES DE DONDE SE LE GUIA Y ENSEÑA AL USUARIO COMO SE PUEDEN REALIZAR VARIACONES DE LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOPARA UNA MEJOR ADAPTACION Y LOGRAR UN DESCANSO PARA LOS GRUPOS MUSCULARES TRABAJADOS
4		SE REALIZA ACOMPAÑAMIENTO Y GUIA A LOS USUARIOS EN LA EJECUCION DE EJERCICIOS DE BAJA Y ALTA INTENSIDAD,EN ESTE CASO SE REALIZA RESPECTIVAS VARIACIONES EN LAS EJECUCIONES DEL EJERCICIO FORTALECIENDO EL ABDOMEN Y SE REALIZAN TRABAJOS EN TODO EL CORE.

Observaciones	



FIRMA DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

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: Agosto-3-026 | Hora: 2pm. 6pm

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
03-08-26	4:00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
3-08-26	5PM	Jorge Mahecha	19137102	3102169818	pesas	comp	
3-08-26	5pm	Yuliana Rodriguez	1070923711	" "	Pesas	Comp	
3-8-26	5 Pm	Ulises Mesa	3[illegible]2283	— — —	Pesas	Sanitas	
3-8-26	5 PM	Dayra Roa	1070919814	— — —	Pesas	Comp	
3-8-26	5 PM	Jose Mendieta	7225114370	3201523295	Pesas	Sanitas	
3-8-26	5 PM	Nancy Hincapie	1006336169	3002250216	Cartel	Sanitas	
3-8-26	5 PM	Juan Soto	1003064488	321741788	Pesas	Sanitas	
3-8-26	12:35	Sandra Zapata	52241379	3187894954	—	Sanitas	
3-8-26	6 PM	Thiago Cabrera	1070920895	— — —	Pesas	Comp	
3-8-26	6:PM	Yulian Bedoya	1090[illegible]81	3105416376	Pesas	Sanitas	
3-8-026	6:00	Carlos Rojas	1073799176		Pesas	Nueva	
Agosto-3	6:00	Zaida Ortiz	1018460103	3124583876	pesas	Sanitas	
agosto-3	6PM	Leonardo Reyno	1072[illegible]7678		pesas	Sanitas	
3-08-26	6:00m	Andres Vargas J.	1075887[illegible]5	3107[illegible]8551	pesas	sanitas	Andres V.
03-08-26	6pm	Kiara Arcila	1098184645	3107[illegible]089	Pesas	Cosmitet	Kiara Arcila
03-08-26	6 Pm	Keiran Rivera	1019026269	3219768950	Pesas	Fcim.sevon	
03-08-26	6 pm	Wendy Caballero	1017[illegible]1061	3143503311	-	Famisanas	
03/08/26	6 Pm	Ginet Granados	1019[illegible]344	3225578177	- —	—	Ginet.
03/08/26	6 PM	Shanik Vanegas	1070917051	3246965419			Shanik
03-08-26	6pm	PAULA RIVERA	1007142449	320 806 5956	PESAS	FAMISANAR	PAULA R
03-08-26	6pm	Valentina Maldonado	[illegible]	321 454 70 38	Pesas	Nueva EPS	
03-08-26	6PM	JAIME PEÑALOZA	92641728				

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: Agosto-3-026 | Hora: 9am - 1pm

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
03/08/26	10:00am	Eduardo Urbina	6751069		Cardio	Sanitas	
030826	10am	CE-AR MONTOYA	99791553		Pesa	FAMI	
3-8-026			Agosto - 3. 026				
3-8-26	2:PM	Santiago Baez	1041[illegible]4	3247[illegible]775	Pesas	Sanitas	
3.8.26	9:10	Graciela	1041394154				
"	"	Juan Ruiz	1072[illegible]002	3102514038	Pesas	Sanitas	
"	"	Fernando Rodriguez	1072645936	3149635949	pesas	Compensar	
03/08/26	3pm	Rayan Ibañez	1079819760	3223[illegible]973	Peso	Sanitas	Rayan Ibañez
03-08-26	3 Pm	edgar Baptista	1795[illegible]868	3204343803	Pesos	Sanitas	
03-08-26	3Pm	Karen Quintero	1031804255	3024880819	Pesos	Sanitas	
03-08-2026	3Pm	Paola Cardona	[illegible]	[illegible]	pesos	Sanitas	Paola
03-08-2026	3Pm	Dylan Diaz Cruz	1079[illegible]686	3229[illegible]387		Famisanar	
03.08.26	4pm	ANA MARIA G.L	1019[illegible]514	3[illegible]8400863	Pesas	Sanitas	Ana Maria G
03-08-26	4:PM	Julie Pena	1039[illegible]433	3508[illegible]37	Pesas	Sanitas	
03-08-2026	4:PM	Laura Pulido	1014[illegible]084	3214[illegible]701	Pesas	ANA	
03-08-24	4pm	Natalia Espinosa	1069[illegible]442	3195[illegible]144	Pesas	Nueva EPS	
03-08-24	4PM	Mateo Castro	1014[illegible]432	3044[illegible]458	Pesas	Alianza Med	
03-08-26	4PM	Yuly Lopez	1[illegible]817	3204[illegible]889	Pesas	Sanitas	
03-08-26	4:20	Paula Soler	3144[illegible]201	1[illegible]961507	Pesas	S.P.T.	
03-08-26	4:20	Stefany Pinto	2537[illegible]315	3143968641	Pesas	S.P.T.	
03-08-26	4:20	Valeria Zarate	1012[illegible]666	3118168822		Cortafuego	Faridy
3-8-26	4:20	Zulied Sierra	1[illegible]5816504	321 3706653	Pesas	Famisanar	
3-8-26	4:20	Omar Pacheco	1075878[illegible]00	3223534310	Pesas	Compensar	Omar P
3-8-26	4:30	Yeseni Villa	7710[illegible]744	5503[illegible]1603	Pesas	Sanitas	
3-8-26	4:40	Juan Angel Alvarez	52108395	3115466552	Cardio	Sanitas	

Firma del Entrenador

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

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

Nombre del Entrenador | Mes: Agosto-3-026 | Hora: 5am - 11am

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
Ago 3-26	6am	Jesus Bautista	1011[illegible]697	3017[illegible]876	Cardio	Sanitas	
Ago 3-26	6am	Natalia Gutierrez	53[illegible]4980	3153[illegible]1744	Pesas	Compensar	
3-08-26	6:00a	Angi Murillo	53051125	5152563151	Pesas	Sanitas	
3-08-26	6am	Edwin pava	1070[illegible]4114	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
3-08-26	6:00AM	Camilo Ortiz M	1036[illegible]014	3146[illegible]329	M.V.C.V.	Sanitas	
3-08-26	6:AM	Kenny carrillo	1.091.833.115	3213[illegible]3754	Pesas	S.Total	Kenny
3/08/26	6:AM	Duvier Suarez	1070[illegible]7187	3180[illegible]3941	pesas	Compensar	
	6 AM	Valentina Quevedo	1072[illegible]8820	3209[illegible]3239	Pesas	Famisanar	
2/08/26	6:am	Liliana Castro	4[illegible]606820	3021[illegible]1243	Pesas	Famisanar	
03/08/26	6:35	Olga Rodriguez	35.[illegible]498	3015[illegible]4490	Spinning	Compensar	
03/08/26	6:35	Natally Gaez	1073[illegible]1432	3202[illegible]587	pm	Compensar	
03/08/26	6:55	Juan Salazar	1023[illegible]311	3115[illegible]7892	pm	Compensar	
3-8-26	7:00	RONALD GALVAÑO	1012[illegible]3917	3012[illegible]5120	PESAS	AXA	
03-08-26	7:00	ANA NILDA	1010[illegible]8503	3180[illegible]2655	PESAS	SURA	
03-08-26	7:00	Yadira Rincon	3[illegible]8[illegible]	3[illegible]1[illegible]	Pesas		
03-08-26	7:00	Viviana Salazar	3[illegible]9[illegible]716	1070[illegible]1411	Pesas	SURA	
03-08-26	7:00	GUSTAVO MALDONADO	3105[illegible]1064	3[illegible]2795[illegible]42	Compensar		
3-8-26	7:10	Andres Duran	3002[illegible]3482	3[illegible]911546	pm	Sanitas	
3-8-26	7:10	Sarah Martinez	1019[illegible]1581	3145[illegible]6130	Pesas	Compensar	
3-8-26	7:11	Diego Acosta	1066[illegible]2096	3116[illegible]2160	pesas	Compensar	
3-8-26	7:11	Paula Sua	5[illegible]3[illegible]8	— — —	—	—	
3-8-26	7:11	Jenny Arias	2[illegible]4[illegible]67	3153[illegible]4778	SANAR	Sanitas	
3-Agosto	7:30	Claudia Gaviria	1018[illegible]3250	3[illegible]2585[illegible]96	Pesas	Sanitas	
03-08-26	7	Nancy Helena Cano	36[illegible]1755	3124[illegible]2801	Spinning	Alianza	
03-08-26	8am	miguel rolo	[illegible]	3004[illegible]741	Pesas	Famisanar	miguel
03-8-26	8AM	[illegible]	2047[illegible]55	3[illegible]1223706	pesas	Comp	

Firma del Entrenador

Powered by CamScanner

3 De AGOSTO

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: Agosto-3.026 | Hora: San - 11am

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
2-08-26	9 AM	Daniel Gomez	1022361547	3215008596	Pesas	Sanitas	
3-8-26	9am	[illegible]	10-31 6 7	3129310131	Pesas-Cardio	Compensar	
3-8-26	1:20	[illegible]	1073779911	3209728985	Pesas-Cardio	Compensar	
3-8-26	8:30	Valentina Martinez	1022328930	3046265410	Pesas-Cardio	Sanitas	LVHM
03 de 26	8	[illegible]	13 [illegible]	3160[illegible]	[illegible]	[illegible]	
3-08-26	8:45	Angela [illegible]	1074C9193	3154866768	Pesas	S TAN	
7-8-26	11:00	[illegible]	28-158282 22	3-2222 2226	Pesas	Compensar	
3-08-8026	9:am	Maria [illegible]	34706861	3192605567	Pesas	Famisanar	
02-08-26	10 9am	Javier Pye	79'441 826	7118182181	Pesas	POMP	
8 206	9:am	Valentina Ortiz S	63319370	3184395683	pesas	Famisanar	Valentina Ortiz
8-3-026	9am	Luz Hpadg Rueda	52589239	3138039956	Pesas	N.E.P.S	
3-8-26	9am	Katherine Nomi	103 77[illegible]77	3158536[illegible]	pesas	[illegible]	
3-08-26	9am	William Sainez	79 726 09[illegible]	3125272246	Pesas	Colsanitas	
12-08-26	9am	Juan [illegible]	1075[illegible]220	[illegible]	Pesas	Compensar	
3 08 - 26	9:am	Karen Nieves	1049696[illegible]3	3108315791	Cuerpo	Nueva EPS	
8-08-26	9:30	Yeny Jimenez	7406407[illegible]	3165247876	Pesas	Compen	
2-8-26	10:00	Sheyla Jimenez	51944238	3157[illegible]501	pesas	SURA	
2-8-26	10:00	Manuel Hillen Pinto	4116041442	3057458443	Cardio	SURA	
		Claudia Rosendo	24[illegible]0	3136[illegible]	Pesas	[illegible]	
3-08-26	10:00	Francisco Bonavides G	77.232.[illegible]	3104730101	pesas	Famisanar	
8-08-26	10:00	Beatriz Munoz	42 [illegible].329	3104167907	Cardio	Comp	
308 26	9:45	Camilo 14069	80[illegible]43	3206[illegible]14	cardio	NUEVA EPS	
3-08-26	9:45	Carlos Alvarez	1[illegible]5077	3168805777	pesas	famisar	
3-08-26	10:00	Jaime [illegible]	80-763700	3118[illegible]610	Pesas	compensar	
03-08-26	10:00	Julio Alberto Benavides Poza	19444732	3115120356	Cardio Pesas	Compensar	
03-08-26	10:00	Maria Isabel Guzman Baez	39'526404	3506676986	Cardio Pesas	Cardiopeuvar	

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	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
1-8-26	9:30	Juan Pelaez	1031750511	3214436363	Pesas	Sura	
1-08-26	9:00	Juan [illegible]	1069[illegible]442	3[illegible]707	Pesas	Compensar	
1-08-26	9:00	Valentina Martinez	1022328930	3046265410	Pesas-Cardio	Sanitas	LVHM
1-08-26	8:00	[illegible]	2[illegible]74	3[illegible]5	[illegible]	[illegible]	
1-8	10 Am	Carlos Rios	1000[illegible]400	3[illegible]1029	[illegible]	[illegible]	
1.8.26	10	Brayan Rojas	1078[illegible]5	[illegible]	Pesas	Sal. Total	
	10	Miguel Suarez	1[illegible]639[illegible]	[illegible]	Pesas	[illegible]	
1.8.26	10:	Diego Munoz	1[illegible]0305	3147783711	Pesas	Famisanar	
1.08.26	10	Alberto [illegible]	1[illegible]42	3[illegible]08	Pesas	Sanitas	
1.08.26	12	Cesar Monroy	7[illegible]553	3[illegible]3826	Pesas	famisanar	
"	10	Juan [illegible]	1076[illegible]002	3107[illegible]038	Pesas	famisanar	

AGOSTO - 3 - 026
San - 11am

03-08-26	5:00	Omar Bracamonte	1098[illegible]898	3209401206	Pesas	Compensar		
3-8-26	5:00	JULIAN TAUTA	1019011831[illegible]	3157911491	PESAS	NUEVA		
Agosto-3		Jose Avila	72.[illegible]020	3126[illegible]60	pesas	famisanar		
3/8-026	5:00	Bruno Arregoces	7[illegible]924	3142[illegible]737	Pesas	Famisanar		
Agost-3	5Am	Carlos Pereira	1070[illegible]87	3[illegible]5563	Pesas	Sanitas		
3-8-026	5:00	Nicolas Cogollo	1031810820	3224801[illegible]	Pesas	Famisanar	Nicolas Cogollo	
3-8-26	5	Omar Sanchez	1072917975	3002859064	Pesas	Salutotal		
3/08.026	5 am	Cielo Moreno	37723424	3017723889	Pesas	Famisanar	Cielo M	
3-8/026	6 Am	Fernando Mora	5705[illegible]88	3137[illegible]100	Pesas	Sanitas		
3/8/026	6:00	Juan Gonzalez	7[illegible]6	3006[illegible]74	pesa	comp		
3/8.026	6	Sara [illegible]	6[illegible]4	3[illegible]46	pesas	comp		
3/8/26	6	Rafael [illegible]	1[illegible]886	3[illegible]02	pesas	famisa		

Firma del Entrenador

AGOSTO 04 - 2026 San - 11m

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	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
04-08-26	5:00a.m	Vanesa Ramirez	1'022.655.378	3006178527	pesas	Sanitas	Vanesa Ramirez
04-08-26	5:00am	Rafael Collar	80'664.702	3158955[illegible]	pesas	sanitas	
A9os 04-026	5 a.m	Clara Gonzalez	39715455	3178021[illegible]	pesas	Compensar	
04-8-26	5:AM	JULIAN TAUTA	1019011831[illegible]	3157911491	PESAS	NUEVA	
4-08-2026	5100	Bruno Arregoces	7[illegible]924	3142[illegible]737	Pesas	Famisanar	
04-8-26	5:00	Omar Arregoces	1098[illegible]898	3209401206	Pesas	Compensar	
4-08-026	5Am	Carlos Pereira	1070[illegible]563	3[illegible]5563	Pesas	Sanitas	
4-8/026	6am	Cielo Moreno	37723424	3017723889	Pesa	Famisanar	Cielo M
04-08/26	5am	Ana Murillo	53061[illegible]	3152663[illegible]	Cardio	Salud Total	
04-08/26	5am	Patricia [illegible]	5[illegible]8527	3133922723	Cardio	EPS Sanitas	
04-08-26	5 AM	Daniel Gomez	1066[illegible]647	3218008596	Pesas	Sanitas	
4.8.026	5am	Luis Antonio Ospina	80 [illegible]686	3124[illegible]888	Pesas-Cardio	S. Total	Luis Antonio
4 8 26	6:am	Julio Gonzalez	7[illegible]874	3006[illegible]727	pesa	compen	
4-8-26	6:am	Carlos Gomez	1073[illegible]064	3203[illegible]464	Pesas	Compensar	
4.8.26	6:00	[illegible]	8[illegible]277				
4-8-026	5:00	Yeraldin Diaz	1093[illegible]583	3211[illegible]303	Pesas	Sanitas	
4-8-026	6:00	Germania Reyes	7[illegible]470	3125[illegible]099	Cardio	Sanitas	
4/8/026	6am	Diego Jose Quiroga	1070[illegible]537	3209[illegible]338	Pesas	Nueva EPS	
4.8.026	6Am	Nelson Murillo	6030[illegible]0	3154[illegible]501	Pesas	NEPS	
4-8-026	06Am	Juan Carlos Quintero	1246[illegible]3	3[illegible]861	Pesas	NUEPS	
04-08-26	6.00	Maria Helena Gpa	3617[illegible]6	3124[illegible]803	Pesas	Famisanar	
04-08-26	6am	Edwin Perez	1[illegible]4	[illegible]	Pesas	famisanar	Edwin Perez
04-08-26	6 am	Frand Bravo	6[illegible]005	3[illegible]897	Funcional	Compensar	
4-8-026	6am	Liliana Ortiz	45[illegible]80	3021[illegible]243	Funcional	Compensar	
4/8/026	6AM	Nelson Monroy	1[illegible]884	[illegible]	Pesas	Comp	
04-08-26	6.10	Diego Herrera	1[illegible]713	3[illegible]2714	Pesas	Cynosure	

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, biclactivate, centro de estimulación temprana y Juegos autoctonos

Nombre del Entrenador | Mes: Agosto-4-026 | Hora: 5Am 11am

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Epa	Firma
04-08-26	6:30	Ulises Rojas	1140	3114669674	Pesas	EP	
4-8-26	7:00	Javier Mora	1	3	MS	MS	
4-8-26	7:	Ronald Cabrano	1012383	3017050120	Pesas	Pesas	
4/08/26	7:	Andrea Sanchez	1033	3	Pesas	Cova	
4/08/26	7:00	Carlos Mena	52396761	3125736486	Funciona	Comp	
4-08-26	7am	Cecilia Tamayo	52459586	3107219355	pesas	Compensa	
4 8 26	7 m	[illegible]	3	3	[illegible]	[illegible]	
04-8-26	7:00	Billy Uribe	3103	3	Pesas	Compensa	
4-8-26	7:0	[illegible]	3115	11	[illegible]	[illegible]	
04-08-26	7:00	Carlos Ruiz	3111	3017	[illegible]	[illegible]	
04-08-26	7:00	Cinta Ortiz	3124	3124	Pesas	Sanitas	
04-08-26	7:am	Rosalba Velasquez	31743983	3028647978	Pesas	Nueva eps	
4 Agosto	7:00	Claudia Gomez	3107	3107	Pesas	Sanitas	
04-08-26	7:20	ANA MILENA	1010	3188726	Pesas	SURA	
04-08-26	7:24	Alai Figueiro	1003	3004705	Pesal	Compensa	
04/08/26	7:24	Sandra Figueiro	1006	3007	Pesas	Compensa	
04/08/26	7:33	Alejandra Mena	1003	3154	Pesas	Compensar	
04/08/26	7:30	Maria [illegible]	52023	3115	Pesas	Sanitas	
04/08/26	8:00	William Penuela	19.480.866	3042	Pesas	Famisanar	
04/08/26	8:00	Yolanda Chanto	51228504	3123	Pesas	famisar	
04-08-26	8:00	Emilian Rivera Vargas	1051	3126	Pesas	Compensar	
04/08/26	8:00	Fabian Bohorquez	1014	3103	Cardio	Sanitas	
04/08/26	8	Camilo Acosta	2.009	3115	Pesas	Sanitas	
04-08-26	8	Olga Hernandez	52985307	3202	Pesas	Famisanar	
04-08-26	8:10	Valentina Martinez	1022	3046	Pesas-Cardio	Sanitas	
04-08-26	8:10	Cora Mejia	1007	3209	Pesas Cardio	Compensar	

Firma del Entrenador

Agosto 04-2026 8am-8pm

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biclactivate, 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	Telefono /Celular	Zona o lugar	Epa	Firma
04-8-2026	5 PM	Ulises Rojas	1140	—	Pesas	SURA	
4-8-26	5PM	Yuly [illegible]	1026	3016	Pesas	SURA	
4-8-26	5pm	Sandy [illegible]	1026	3016	Pesas	Compensar	
04-08-2026	5 PM	Diana [illegible]	1030	3145	Pesas	Compensar	
04-08-26	5PM	Jorge Espinosa	19137702	3102	pesas	Compensar	
04-08-26	5:PM	Omar Pachon	1075	3213	Pesas	Famisanar	
04-08-26	5:PM	Zuled Sierra	1075	3213	Pesas	Famisanar	
04-08-26	5:PM	Ana Maria G	1019	3124	Pesas	SANITAS	
04 08 26	5 PM	Yency Hurtado	1061	3002	Pesas	Sanitas	
04 08 26	1200	Sandra [illegible]	5	3138	[illegible]	Sanitas	
	6:00	Carlos Rojas	19	3	pesas	Nueva eps	
04 08 26	6:00	Alexander Palomino	1022	3177	pesas	compensar	
04/08/26	6:00	Paula [illegible]	1062	3185	Cardio	Sanitas	
04/08/2026	5:35	Adriana Galvez	65815359	3153	pesas-cardio	SURA	
4-08-2026	6:01	Mariana Maldonado	1121	021	Pesas	Nueva eps	
4-08-26	6:00	Juan [illegible]	1026	3201	Pesas	Sanitas	
4-08-26	6:00	Juan Mendieta	1026	3201	Pesas	FAMISANAR	
04-08-26	6pm	Ursula Rivera	1007	320	Pesas	FAMISANAR	
04-08-26	6PM	Ginet Bracicedes	1019	3226	-	Ginet	
04-8-26	6PM	Shavick Vanegas	1076	3246	pesas	compensar	
04-8-26	6:PM	[illegible]	1026	3225	pesas	[illegible]	
04 8 26	6:13	[illegible]	1026	3115	[illegible]	[illegible]	
04-08-26	6PM	JAIME [illegible]	1026	3	[illegible]	[illegible]	
04-08-26	6:00	Jhonathan Bedoya	1104	315	Cardio	Sanitas	
04-08-26	6:30	Yesley Cervera	1061	3104	[illegible]	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, biclactivate, 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	Telefono /Celular	Zona o lugar	Epa	Firma
4-08-26	10:00	Juan Cimarro	79.912.293	3158287604	Acuatico	Sanitas	
4-08-26	10:00	Camilo Mora	80821480	3114991253	Cardio pesas	compensa	
4-09-26	10:00	Olga Cabrera	23866397	3114991253	Pesas	Compensa	
4:08-26	10:00	Robert Ruiz	79.198.788	3138111088	Pesas	Sanitas	
4 08 26	10	Cesar Mendoza	79931553	3174115891	PESA	FAMI	
4 08 26	10	Daniela [illegible]	1094	3204	[illegible]	[illegible]	
10:15		11 Agosto-	4-026				
		12 pm	8pm				
04-08-26	2pm	Alejandra [illegible]	15.556.714	3115	[illegible]	[illegible]	
04-08-26	3:24	[illegible]	3	3	[illegible]	[illegible]	
04-08-26	3:00	Andres Ricardo Ruiz	322	322	pesas	[illegible]	
04-08-26	8:00	Keren Daniela [illegible]	1	3024	[illegible]	[illegible]	
04-08-26	5:00	Brayan Vasquez	1039	3222	Pesa	Sanitas	
04-08-26	10:00	Felipe [illegible]	8021	3228	Pesas	Sanitas	
	3:00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
	3:00	Andres Rubio	1076	3134	Pesas	Compensar	
		Jennifer Rodriguez	1076	3144	Pesas	Compensar	
	3:00	Gustavo Pico	1026	3222	Pesas	Sanitas	
	4:00	Hilary Isaac	1023	3022		Sanitas	
4-08-26	4:00	Dylan Diaz	1070	3229		famisanar	
4-08-26	4:00	William Bailey	1026	3144	Pesas	Sanitas	
4-08-26	4pm	Natalia Espinosa	1003	3195		Natalia C	
4 08 26	4:30	Angelica Figueiroa	264	3125	Cerme	Famisanar	
04-8-26	4:20	Edison Gutierrez	1007	3149	Pesas	Salud total	

Firma del Entrenador

Powered by CamScanner

Agosto 04 - 2026 5am - 11m

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	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
04-08-26	5:00am	Vanesa Ramirez	1072655378	3006178527	pesas	Sanitas	Vanesa Ramirez
04-08-26	5:00am	Rafael Cuellar	80664702	3115895576	pesas	Sanitas	
Agosto 04-026	5am	Clara Gonzalez	39715455	3178621864	pesas	Compensar	
4-8-26	5:AM	JULIAN TAUTA	1019011831L	3152911149	PESAS	NUEVA	
4-08-2026	5100	PAULO ALEJANDRO	79620424	3142915779	Pesas	Sanitas	
04-8-26	5:00	Omar Arevalo	1024244898	3207401206	Pesas	Sanitas	
4-08-026	5AM	Carlos Garcia	1090790269	3142355553	Pesas	Sanitas	
4-8-026	5am	Cielo Moreno	39723424	3017723889	Pesas	Famisanar	Cielo Mo
04-08/26	5am	Ana Murillo	53061125	3152663111	Cardio	Salud Total	
04-08/26	5am	Patricia Soto	51718527	313 3927123	Cardio	Eps Sanitas	
04-08-26	5 AM	Daniel Gomez	1022361647	3218625896	Pesas	Sanitas	
4.8.026	5am	Luis Antonio Ospina	80496686	3129216989	Pesas-Cardio	S. Total	Luis Antonio
4 8 26	6:am	Julio Bonilla	79192674	2006141727	Pesa	Compen	
4.8.26	6:am	Cathy Cuervo	1072677069	3217647869	Pilates	Compensar	
4.8.26	6:00	Gabriela	1049578277				
4-8-026	6:00	Jeanh diaz	1032481880	3214135303	pesas	Sanitas	Jeanh
4-8-026	6:00	Germania Reyes	39753470	3128960609	Cardio	Sanitas	
4/8/026	6am	Jhon Jose Quiroga	1070933537	3209953338	Pesas	Nueva EPS	
4-8-026	6AM	Nelly Sanchez	60300160	3184414851	Pesas	NEPS	
4-8-026	6AM	Yuranny Castro Alvarado	1245881 3	3149226861	pesas	NEPS	
04-08-26	6.00	Maria Helena Gpr	36137265	3124602803	Funcional	Alianza	
04-08-26	6am	Erlenys Perez	1010476414		pesas	Famisanar	Erlenys Perez
04-08-26	6.00	Brigid Bravo	63735005	3107502897	funcional	Compensar	
4-8-026	6am	Liliana Ortega	41560620	3021043243	funcional	Compensar	
4/8/026	6AM	Nelson Naranjo	1014660884		pesas	Compensar	
04-08-26	6:10	Angie Herrera	1014270713	3008682714	pesas	Cajasan	

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	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
04-08-26	6:30	Karen Orjuela	1070922945		Pesas	Asm	
04-08-26	7:00	Monica Cuello	20615622624		2 PISO	Sura	
4-8-26	7pm	Cristian Ruiz	1000721970		Pesas	Sura	
4 8 26	7:00pm	Wendy Cardozo	1094485069		2 PISO	Famisanar	
4 8 26	7:00	Leonel Castillo	1070816537			Sanitas	Leonel Castillo
4 8 26	7:00pm	Alfonso Tibaduiza	1079159461				
4 8 26	7:00pm	Samuel Beltran	1033522736		Pesas	Sanitas	
04-08-26	7 pm	Nigi Aguirre	1070914764		PESAS	Salud total	
04-08-26	7pm	Jaider Rubio	1098575 257		pesas	NUEVA EPS	
04-08-26	7pm	Alejandra	1032441828		pesas	Sanitas	
4-08-26	7pm	Angela	1069851770		PESAS	Sanitas	
04-26	7pm	Karina Arcila	1096184640		Pesas	Coosalud	
04-26	7pm	Karen Amaya	1019026702		Pesas	Famisanar	
04-26	7pm	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	
04-26	7pm	Edwin Bello	1070818938		pesas	Funi	
			AGOSTO 05-2026				
			5AM-11AM				
	5:AM	Jose Rodriguez	3102132020	3126320612	Pesas	Famisanar	
	5100	Paulo Alejandro	79620424	3142915779	Pesas	Pesas	
		LUIS ANTONIO					
05-08-26	5:00am	Vanesa Ramirez	1072655378	3006178527	pesas	Sanitas	Vanesa Ramirez
05-08-26	5:00am	Rafael Cuellar	80664702	3115895576	pesas	Sanitas	
05-08-26	5:00am	[illegible]	1096224878	3209401206	Pesas	Sanitas	
	5AM	[illegible]	1090790269	3142355553	Pesas	Salud total	
		Juma Estupiñan	1014826945	3123666674	2 piso	Alianzalud	

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	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
04-08-26	8am	Marcela Gomez	80032167	3176330938	pie contra	cypress	
04-08-26	8AM	angela Melo	1070161663	3004617431	Pesas	famisanar	
04-08-26	8AM	Juan Melo	1072646639	3222230985	Pesas	famisanar	
04-08-26	9 AM	Paula Moreno	1094144249	3213730826	Medio	Compensar	
04-08-26	09.	Javier Ayes	79747836	3218182181	Pie	Roni	
04-08-26	09	Sebastian Anzola	2977747212.	3154746398		Sura	
04-08-26	09	Katherine Jimenez	0876931	3219146500		Sanitas	
04-08-26	9:00	Eduardo Ortiz	6331 5270	3183935673	Pesas	Famisanar	
04-08-26	9:00	Tatiana Ortiz	1006688762	3222227584	Pesas	S-Total	
		LUZHADY JAVES	52582923	3138039956			LUZHADY JAVES
04-08-26	9:00	Maria Gutierrez	46146 23	3208302477	Pesas	Compensar	
04-08-26	9:00	Yoselin Gonzalez	80260188	3011768090	Cardio	Famisanar	
04-08-26	9.00	Edward Urbina	0851069		Pesas	Sanitas	
4 8 26	900	Laura Ospina	52778985	3118503784	pesas	Sanitas	
04-08-26	9:00	Jhon Guzman	34706864	3142025569	pesas	famisanar	
04-08-26	9:00	Tatiana Duque	1116 [illegible]	318 3[illegible]	Cardio	famisanar	
04-08-26	9:00	Sandra Cuervo	1072 [illegible]	3[illegible]	PESAS	SANITAS	
4-8-26	9:00	Carlos Jaque	71980777	3112853135	Cardio	Sanitas	
4-8-26	9:20	Lana Aguilar	53013732	3172961950	Pesas	Sura	
" "	"	Uriel Pardo	79998585	3165121 SRE	Pesas	Sura	
4-A6-26	10.00	GERMAN VILLALL	79 [illegible]		PESAS	ALIANZALUD	
04-08-26	9:30	Katerine Olaya	1032796072		[illegible]	[illegible]	
4-08-26	9.30	Angelina Rueda	1018424614	3204894179	Pesas	Sanitas	
04-08-26	10 am	Alicia [illegible]	1[illegible]	3[illegible]	Funcional	Sanitas	
04-08-26	9:30	Karen Quevedo	1049619613	3008756791	Cardio	Nueva EPS	
04-08-26	9.30	Cinta Marquez	1093564930	3168805371	pesas	Famisanar	

Firma del Entrenador

Powered by CamScanner

Agosto 05 - 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	Telefono /Celular	Zona o lugar	Epa	Firma
5-08-26	5:30	Amparo Castillo	1070919833	3204360211	2 piso	Cuerpo	
5-08-26	5:30	Angelica Villarreal	1070920779	3112413155	7 piso	Step	
05-08-26	5:45	Arturo Villada	1026983476	3118284203	1 Piso	Comptenc	
	6:00	Esperanza Reyes	39537470	3127606608	Cardio	Spinning	
	6	Juan Jose Quiroga	1070923537	3209953332	Pesas	Nueva EPS	
	6	Nelson Arango	80700640	3184414111	Pesas	NEPS	
	6	Juan Carlos Quintero	1276885 3	3149126861	Pesas	NEPS	
05-08-26	6am	Natalia Gutierrez	53128610	3138027460	Pesa	Cumbaya	
05-08-26	6am	Ana Nuena	1010198655	3108720193	Pesas	Step	
05-08-26	6am	Ana Murillo	53061125	3152663151	Spinning	Salud Vida	
05-08-26	6am	Patricia Soto	51918579	3133922123	Spinning	EPS Sanitas	
05-08-26	6am	Edwin Pulgo	1070819414		Pesas	Famisanar	
5 " "	6am	Julian Camelo	7170220514	3206788447	Pesas	Compe	
05-Ago-26	6am	Liliana Leiva	43606584	3021043248	Pesas	Compensar	
Ag-5-2026	6:30	Milena Correa Ocampo	24401	3142513832	Cardio-Pesas	Compensar	
05-8-26	6:30	Adriana	40 Hab 277				
05-08-26	6:30	Jaime Hernandez	70193918	3008632744	pesas	Cajamapa	
05-8-26	9:00	Nadia Valencia	41164387	32145 39723	Pesas Cuerpo	Sanitas	
5/08	7	Adrian Gaviria	1075811735	3155485303	Pesas	Comfam	
05-8-26	7:00	Javier Rivera	1070911411	1070911411	Pesas	Compensar	
05-8-26	7:00	Eddy Arango P.	1012336716	3206970354	Pesas	Compensar	
5-8-26	7:00	Ronald Carrillo	1012383719	3012058170	Pesas	FAM	
5-8-26	7:00	Gustavo Rueda	7172755431	3105516041	Spinning	Comfam	
5-8-26	7:00	Olga Rodriguez	35 414.648	3013863966	Spinning	Olympus	
5-8-26	7:00	Olga Arias	96103959	3103070108	Pesas	Compensar	
5-Am	6m	Hevy	7645577	313	pesas	Comfa	

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	Telefono /Celular	Zona o lugar	Epa	Firma
05/08/26	7pm	Cruz Garzon	80512857	3103206724	Pesas	Cerec	
05/08/26	7-	Alison castellanos jimenez	1033098855	322 8 711003	centro	Santas	
05/08/26	7pm	Oscar O.	1003553174	3194911539	Cardio	Compensar	Oscar O
"	7:20	Alexander Abril	1022397327	3008629824	Pesas	Sanitas	
		Agosto - 6 - 2026					
		Sam - 11 am					
6-8-026	5am	José Pedro	3201 3020	3126330652	pesas	famisanar	
6-8-026	5:00am	Paula Angarita	1076208829	3142913777	Pesas	famisa	
6-8-026	5 Am	Julian Tavera	1014048316	3152911491	Pesas	Nueva	
6/8/026	5AM	Nicolas Gaviria	1031810320	3224701284	Pesas	Famisanar	Nicolas Gaviria
05/08-6	5am	Celio Rivera	37723424	5087238899	Pesas	Famisan	
06-08-26	5am	Carlinda	3145-2956	3223764483	Pesas		
06-8126	5:10 am	Hanno Turcio	1024100050	318 6359002	2 Piso	Sanitas	
06/08/26	5:10am	Dana Estupiñan	1014876245	312 3866721	2 piso	Afansalud	
06/08/26	5:10am	Juan Tamayo Quintero	1076228145	3167220150	2 Piso	Ventura	
06-08-26	5:10am	Diego Cadavid	80085918	3168315009	2	Compensar	
06-08-26	5:30	Angie Maria Garcia	1026201856	3103503871	Piso El	Epa	
06-08-26	5:30	Ulimmy Uribe	23401377	3146468414	Pesas	EPS	
6-08-26	5:33	Angie	1030100837	3204136521	Piso	Coma	
	6:	Nelson Mariño	79118866415		Pesas	comp	
06-08-26	5:45	Arturo Villada	1026983610	3118284207	Piso 1	Compensar	
06-08-26	6:00	Mario Hdz. Gpe	3617726	3124602803	Funcional	Salud	
06-08-26	6-	Angela Agostini	1010 [illegible]		Pesas	Compensar	
	6	Nelson Montoya	80700640	3184414111	Pesas	NEPS	
	6	Jaime Bolivar Olmos	13768853	3141099861	Pesas	NEPS	
	6	Juan Jose Quiroga	1070923537	3209953332	Pesas	Nueva	

Firma del Entrenador

AGosto 05-2026
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	Telefono /Celular	Zona o lugar	Epa	Firma
5/8/26	4:50pm	Luz Ancel Martinez	52408395	3115466552	Cardio	Sanidad	
5/08/26	4:55	Union Latina	1076913264	3118764436	Cardio	SURA	
5/08/26	5Pm	Carlos Rodriguez	1070 913 711	"	Pesas	Sanitas	
5-08-26	5Pm	Yarlle Echeverria	1913710 2	3103169518	Pesas	Compen	
5-08-26	5pm	Yuliana Rendon	1018088811	3103112576	Pesas	Sanitas	
5-08-26	5pm	Sindy Nino	1070978898	3155349855	Pesas	Comfam	
5/08/26	5 Pm	Yulieth Nino	1070922026	3011698873	Pesas	NEPS	
05/08	6	Ana Benavidi	1038402877	—	Pesas	Sanitas	
5-08-26	6 Pm	Johan Chavarro	1070916548	- - -	Pesas	Compensar	
	6 pm	Lorena Hurtado	1070911678		pesas	Sanitas	
05-08-26	6PM	Jennifer Mendoza	3911302	3011349078	Pesas	Nueva EPS	
05-08-26	6pm	Paula Rueda	1007142749	—	Pesas	Famisanar	
	6 Pm	Hector Leal	1070916216	3103514319	Pesas	Sanitas	
05/08/26	6 Pm	Yuliett Quiroga	1076252836	3177337250	Pesas	Comfenalco	
05/08/26	6 pm	Gabriela Salazar	1019 [illegible]	[illegible]	Pesas	Compensar	
05/08/26	6pm	Karen Julian	1006923 4413	3214119713	Pesas	Compensar	
05-08-26	6PM	Joan Mendieta	1007114372	3501523295	pesas	Sura	
05-08-26	6 pm	Jaime Sanchez	1013933769	3172558315	Pesas	Sanitas	
05-08-26	6pm	Angy Lizeth	1002624256	3008073965		Sura	
05/08/26	6Pm	Ginet Bruniccio	1019969 5441	3236530197	—	-	Ginet
05/08/26	6PM	Sharick Vanegas	1070917051	3246985818			Sharick
05-08-26	6p	Yuli Cuevas	1076 [illegible]	3145240744	Pesas	Compen	
05-08-26	6:30	Yuliett Guevara	1076033607	3104099886	—	Salud Total	Yuliett
05-08-26	7pm	Camilo Bocanegra	93022195	6238389182	Pesas	"	Camilo
	2pm	Felipe Acevedo Gomez	1000185765	3134404944	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, biclactivate, 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
05 08 26	12	CESAR MONTOYA	79955553	3174195826	PESAS	FAMI	
		AGOSTO, 05 - 2026					
		2Pm - 8Pm					
05 08 26	2p	Mercy [illegible]	[illegible]	[illegible]	2p	Convida	
5 08 26	3PM	Mateo Castro	1014977432	3044258858	Pesas	Alianza MH	
05 08 26	3pm	Brayan Vasquez	1070919760	3223105693	Pesa	Sanitas	
05-08-26	3Pm	Juan Avila	1026922000	3104514628	Pesas	Famisanar	
05-08-26	3pm	Pablo Garcia	1001555942	3195705444	Pesas	Nueva EPS	
05-08-26	3:15	Nelson Loaiza	95523857	311 2319232	Cardio	Alianza	
05-08-26	3:PM	Miguel Angel Vaiza M	1018935193	3025149894	cardio	Alianza MH	
05-08-2026	3:00	Edgar Bautista	1095066668	3204345507	Pesas	Salud total	
05-08-26	15:30	Felipe Solo	80017959	3232817997	Pesas	Sanitas	
05-08-26	16:30	Steven Soler	1049174123	3001123374	cardio	Total	
5-08-26	4pm	Dylan Diaz	1070920686	3229001387		Famisanar	
5-08-26	4:00	William Galvis	1078975774	3004918943	Pesas	Caprecom	
5-08-26	4:00	Edison Bonilla [illegible]	1003755445	3142756602	Pesas	Salud total	
05-08-26	4:00	Laura Pulido	1014189084	3224918200	pesas	sanitas	
05-08-26	4:00	Julio Peña	1032380706	3508885777	pesas	Sanitas	
05-08-26	4:00	Yesley Ramos	518928841	3204128281	pesas	Compensar	
05-08-26	4:00	Leidy Villa	1110523446	3003580146	Pesas	Caprecom	
05-08-26	4:30	Alejandra Ramos	1070726482	3045339821	Pesas	Risaralda	
5-8-26	5:00	Eduard Sierra	1075686504	3213708633	Pesas	Famisanar	
5-8-26	5:00	Omar Pulido	1075678118	3213534910	Pesas	FAMISANAR	
5-8-026	6.00	Carlos Rojas	19399176		pesas	Nueva	
5-8-026	6Am	Nathalia	24013804	3144	pesas		

Firma del Entrenador

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biclactivate, 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
5-8-26	8:00	Alexander R	80870877	3112226582	Pesas	Sanitas	
5 8 26	8:00	[illegible]	1116258064	3115 [illegible]	Pesas	[illegible]	
5-8-26	8:00	Edwin [illegible]	1014 [illegible]805	312457 [illegible]	Pesas	[illegible]	
5-8-26	8:00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
5-08-26	8:00	[illegible]	52025368	3153911134	Pesas	Sanitas	
5-08/26	8:00	Maria Angel Cabrera	52163245	3194563384	Piso del Peso	[illegible]	
5/08/26	8:00	[illegible]	68191100	3012347818	Piso bicicleta	Famisanar	
5-08-26	8:14	Valentina Martinez	1022328930	3046265910	Peso-Cardio	Sanitas	
5-08-26	8:15	Sarah Martinez	1019021819	3143266130	Peso-Cardio	Compensar	
5-08-2026	9:00	Sandra Galindo	34760684	3212055567	Pesas-cardio	Famisanar	
5-08-26	9:00	Angela Maria L	52053283	3132653100	Pesas	Sanitas	
5-08-26	09:00	Cristina Baez	1018426164	3204094474	Pesas	Sanitas	
5-08-26	9:00	Camilo Cespedes	1070210247	3111776799	Pesas	Salud total	
5-08-26	9:30	Jhoan Romero	7064877	3165201711	pesas	Capres	
5-08-26	9:35	Alvaro Alcala D	79135643	3005663656	Cardio	Sanitas	
05-08-26	9:20	Karen Cuervos	1088140683	3033567011	cardio	Nueva EPS	
05-08-26	9:50	Alexandra Flores	1144303966	3132492211	pesas	Famisanar	
05-08-26	10:00	Julio Alberto Gonzales	19444332	3116120356	Cardio peso	Compenser	
05-08-26	10:00	Maria Isabel Guzman	39526404	3506676986	Cardio peso	Compenser	
05-08-26	10:00	Gonzalo Ruiz	2091613	3206198758	cardio	peps	
05-8-26	9:10	Lina Julia Tapias	41704398	3204982088	Pesas	Familia	
05-8-26	10:00	Claudia Hernandez	26116466	3136461981	pesa	Sanitas	
05-8-26	10:00	Johnny Cely	80-466-970	3113996	Pesas	Compensar	
05-08-26	10:00	Francisco Bonilla	79 232 691 BM	3144730705	Pesas	Famisanar	
05-08-26	10:00	Beatriz E. Muñoz	41311329	3104787897	Cardio	Comp	
05-08-2026	10:00	Wilton Alonso	9.153.314		Pesas	Sanitas	
05-08 26	1000	Rebeca Lopez	1147029944	[illegible]	Pesas	Sanitas	

Firma del Entrenador

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biclactivate, 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
7 ago 26	6am	Natalia Gutierrez	53198810	3155919744	Peso	Caprecom	
07 AGO 26	6 AM	Juan Palacio	1001167230	3505864491	Peso	Compensar	
08 08 26	6	Ingrid Bravo	52735605	3165528871	Funcional		
8-08-26	8Am	Zamir Ortiz	1018449903	3124373875	Pesas	Sanitas	
08-Ago-26	6:30am	Manuel Castillo	1039744074	3114693376	Centro	Nueva EPS	
08-Ago-26	6:30	Felipe Carmona			Centro		
08-08-26	6:40	Jorge Herrera	1004820313	3018652814	pesas	Caprecom	
08-08-26	6:00	Gabriela Mendez	5238467C4	3128736906	funcional	ST	
8-8-26	7:00	Rosario G.	3012050120	3012050120	PESAS	FAM	
8-08-026	7:00	Claudia B	3076263	3176661			
08-8-26	7:13	Clara Vanegas	51950447?0	1015417463	Cardio	Sanitas	
8-8-26	7:14	Maikol Solano	1214482324	1013477471	cardio	Sanitas	
08-08-26	7:15	Mc Candelo Cecen	1143203876	1014144649	Cardio	Caprecom	
8 8 26	7:20	[illegible]	3007032482	3147155 96	pesas	8	
8-8-26	7:?	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
08-08-26	7:10	Miguel Mejia	1073611801	3044671711	Mixto	Famisanar	
08-08-26	8:00	Yolanda Gonzalez P	51610018	3132471830		Sanitas	
08-08-26	8:00	Alexander Rodriguez	80850877	3122263602	Pesas	Sura	
08-08-26	8	Ana Hernandez	52985307	3202316376	Pesas	Compensar	
08-08-26	8:10	Valentina Martinez	1022328930	3046265910	Pesas-Cardio	Sanitas	
08:08 26	8:10	Sofia Urbano S	1019959559	3150300455	Pesas	Compensar	
08:08 26	8:00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	pesas	[illegible]	
08-08-26	8:00	Raul [illegible]	8372928	3147258010	[illegible]	[illegible]	
08-08-26	8:00	Laura Rom	0	314 [illegible]	Pesas	[illegible]	
08-08-26	8:00	Felicia Gomez	1116 [illegible]	3 [illegible]	Pesas-cardio	Caprecom	
08-8-26	8:00	[illegible]	[illegible]	3209918988	Pesas Cardio	Compensar	

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, biclactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador

Mes: Agosto-6-026 Hora: 2 PM-8 PM

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
06-08-26	4:00	[illegible]	1052490270	3208317665	Pesas	NUEVA	
06-08-26	4:00	Alisson Rodriguez M	1001555745	3147755027	Pesas	Salud total	
06-08-26	4:00	Adriana Galvez	65615354	3163071884	Cardio-Pesas	SURA	
06-08-26	4:00	William Cristancho	1010475734	3004917043	Pesas	Sanitas	
06-08-26	4:00	Alejandro Lara	15.160.874	3182588458	Pesas	Sanitas	
06-08-26	4:00	Nicolas Ulloa	1140562746	3500378605	Pesas	Sanitas	
06-08-26	4:20	Alejandra Leal	23731345	3143965641	Pesas	Sanitas	
06-08-26	4:40	Paola Nieto	1020621861	3114408804	Pesas	Salud total	
06-08-26	4:40	Yenifer Mendez	1020630888	3164748196	Pesas	Salud total	
06-08-26	5pm	Amalia Siguenza	20470869	3125338385	Cel-Pesas	Famisanas	
06-08-26	5pm	Maria Camila Cadena	52165243	3124963884	Via aereo		
06/08/26	5pm	Ivan Andres Martinez	80185955	3156661572	Cardio	Sanitas	
06/08/26	5pm	Emilyn Alvaro Vargas	1054187026	3176928593	Pesas	Compensar	
06/08/26	5pm	Edwin Garcia	1070076810		Pesas	Compensar	
	6:00	Yeison Andres Leon	1070923820	3214235303	Pesas	Sanitas	
	6 pm	Angel [illegible]	[illegible]		Pesas		
06-08-26	6 pm	Jhon Mantilla	1070142290	3201528275	pesas	sanitas	
06-08-26	6PM	Maria Camila Cuervo Duque	1073663244	3179640284	Cardio	Sanitas	
	6 PM	Hector Camilo	1070776712	3101548319	Pesas	Famisanar	
	6pm	Karina Sidem	1000732443	3219048818	Pesas	Compensar	
6-08-26	6PM	Kenlis Escalona	6766845	3157261157	Pesas	Famisanar	
06-08-26	6pm	David Gonzalez	1023202781	3241354576	Pesas	Nueva EPS	
06/08/26	6PM	Angelina Niño	1105963356		Pesas	Nueva	
06-08-26	6PM	Shariet Vanegas	1070972051				
06-08-26		Nubia Becerra	20401351			Famisanar	

Firma del Entrenador

Agosto 10 -026

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biclactivate, 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	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
10-08-26	5:00	Cielo Moreno	37723424	3007235895	Pesas	Famisan	
10-08-26	5:00	Omar Bohorquez	1098204890	3209401206	Pesas	Compensar	
10-8-26	5:00	JULIAN TAUTA	1019011851	3152911197	PESAS	NUEVA	
10-8-26	5:00	Omar Sanchez	1070812825	3002839666	Pesas	Salud total	
10-8-026	5am	Carlos Vercher	1049282803	3144126561	Pesas	Sura	
10-8-026	5:00	Olivia Quevedo	39160929	3142913939	Pesas	Famisanar	
10-8-026	5am	Miguel Angel Castro R.	80.200.969	3109850870	pesas	Alianza Salud	
10-08-26	5:00	Nicolas Capado	1031810370	3224720284	Pesas	Famisanar	Nicolas Capado
10-8-026	6am	Jhon Alex	5725724	3132633100	Pesas	Sanitas	
10-08-26	5:00	Johana Carreño	1069833103	3114968	Cardio	Compensar	
10-08-26	5:20	Carlos Rincon	1070021886	3003883	pesas	EPS	Carlos D Rin
10-8-26	5:30	Wendy Rueda	1077655 398	3006180	Pesas	Sanitas	
10-08-26	5:30	Yuleidy Rodriguez	1144855641	3100415 8854	funcional	Sanitas	
10-08-26	5:45	Adrian Villada	1072063401	3118 [illegible]	Pesas	Compensar	
	6	Walter Hurtado	79168				
		[illegible]					
		[illegible]					
		[illegible]					
		[illegible]		1052491			
		Daniel Martinez Moreno	1022386303			SURA	
10-08-26	6:00	Juan Diaz	1019878280	3214283310	Pesas	Sanitas	
		Camile Diaz	530995853	3014309942	Pesas	Compensar	
10-08-26	6:00	Yuleth Oviedo Nuñez	1003081.6446	3224324651	Pesas.	Nueva EPS	
	6	Juan Jose Quiroga	1090923533	3209953332	Pesas	Nueva	
10/8/26	6am	Fabian Pegalo	8C/34696	3109876703	Pesas	Alianzalud	
	6	JUAN CARLOS QUINTERO	1148	3149311801	PESAS	NUEVA	

Firma del Entrenador

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biclactivate, 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	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
10-8-26	6:00	Ana Murillo	53076125	3152265515	Pesas	Salud total	
10-8-26	6:00	Julio Gomez	3157284	3006147	Pesas	Compensar	
10-08-26	6am	Edwin Garcia	1070776410		Pesas	Famisanar	
10-08-26	6am	Juliana Cortes	476065	3021047243	Pesas	Sanitas	
10-08-26	6am	William Tarazona	1090818658	3127056441	Pesas	Sanitas	
10-08-26	6am	Jaya Vasquez	1005600266	3117290315	Pesas	Compensar	
10-08-26	6am	Julio Guzman	52861466	3137593583	Pesas	Famisanar	
10-8-26	6am	Jose Rincon	80227385	3178582188	Pesas	Famisanar	
10-08-26	6:50	Sindy Figueroa	1070426849	3004977529	Pesas	Compensar	
10-08-26	6:50	Daniela Figueroa	1070856129	3013958264	Pesas	Compensar	
10-08-26	6:50	Sandra castro	20456116	3004167201	Pesas	Sanitas	
10-8-26	7:00	Roman Gaviria	1012387774	3012050120	Pesas	Sanitas	
10-08-26	7:00	Angie Cabeza	1010139177	3227698192	Pesas	Sanitas	
10-08-26	7:00	Yesenia Castro	51801742	3128788107	Spinning	Famisanar	
10-8-26	7	Andres Diaz	7718556	3002035481	Pesas	Sanitas	
10-8-26	7	Jairo C. Perez	1144322135	3136778837	Pesas	Sanitas	
10-08-26	7	Paola Andrea Bautista	1072202811	3219097679	Pesas	Sanitas	
10-08-26	7	Sergay Jaramillo	1098109759	3507708677	Pesas	Sanitas	
10-08-26	7	Luis Gomez	80156588	3024908535	Pesas	Sanitas	
10-08-26	7:20	Julio Garces	1152195311	3013862882	Pesas	Sura	
10-08-26	7:20	Valentina Ramos	1001360382	3137862882	Pesas	Sura	Valentina
10-08-26	7:20	Diego Galvis	80726918	3165511000	"	"	
10 Agosto	7:20	Claudia Gomez	1018923238	3102284964	Pesas	Sanitas	
10-Agost	7:28	Alejandra Moreno	1003563274	3154947350	spining	compensa	
10 Agosto	7:28	Nuvy	52760772	3178820810	Pesas	Cam	
10 Ag	7:28	Jeanine	1088790901	"	"	Cam	

Firma del Entrenador

Powered by CamScanner

Agosto - 10 - 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
10 08 26	2	Mery Raquel	35[illegible]657	3006515[illegible]	Pesas	Fecsalud	
10-08-26	2	Daniel Guzmán	1022361547	3218008596	Pesas	Sanitas	
10-08 26	247	Nora camilo	20 557 771	3024675752	biciclota	Famisanar	
10 08 26	3Pm	Brayan Vasquez	1070919760	3223005877	Peso	Sanitas	
10-8-26	3pm	Tinyec c.	20.455[illegible]	21323	pesas	Cami	
10-08-26	3Pm	Alejandro Negrete	1112717151	3123946949	pesas	[illegible]	
10-08-25	3:10 Pm	Edilso Ramirez Martinez	1003555945	3142755002	Pesas	Salud total	
10-08-26	3:30 Pm	Juan Jose Cardenas Rocal	1016646288	3124986449	Pesas	Sanitas	
10-08-06	4 00	Edgar Bautista	79560862	3204345503	Pesas	Salud total	
10-08-26	4.00Pm	Yoiro Pinzon	1070919789	3223696355	Pesas	famisanar	
11		Isis duque	1006612511	3001996997	Pesas	Sanitas	Isis. Duque
1	11	Gilberto Godino	79.[illegible]01A01	3108654[illegible]	Pesas	Sos	
10-08-26	4pm	Natalia Espinosa	1001555942	3199908177	Pesas	Nueva Eps	
10 08 26	4Pm	Jose Pena	1032300766	3208860377	Pesas	SURA	
10-08-26	4:Pm	Jaira Tuirdo	1014189089	3224418201	Pesas	SURA	
10 8 26	4pm	Alexander Cardenas	1[illegible]	3[illegible]	pesas	compensar	
10-8-26	4pm	Dylan Diaz	1070920686	3224001387	Pesas	famisanar	
10-8-26	4pm	Alejandra Ramirez	1073687670		pesas	Compensar	
10 8 26	4pm	Katirine villamil	1032396027		pesas	Nueva EPS	
10.08.26	5 p.m	Brayan Rojas	1070925811	—	Pesas	Salud total	
10.08.26	17	Cristian Rojas	1000271430	—	Pesas	SURA	
10/08/26	4:20pm	Valery Zapata	1070920066	3118168522		compensar	
10/8/26	4:20Pm	Eliud Siera	1075666509	3213708653	Pesas	Famisanar	
10/8/26	4:20Pm	Omar Parhon	1075878766	3223534370	pesas	FOMAG	
10-8-26	5:00	[illegible]	1070[illegible]	3[illegible]	Pesas	Cruz	
10-08-26	4:40	[illegible]	23731345	3143969641	Pesas	Sf	
10-08-26	4:2	Firma del Entrenador					

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio Municipal

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
10/08/26	7:11	Maria Luisa Rodriguez	1143119538	3118[illegible]	COTA	[illegible]	Maria Rodriguez.
10/08/26	7:00	Juan diego Lopez	1072[illegible]	3[illegible]	Cota	Salud t	
10/08/26	7:00	Mariana Rivera	1[illegible]	[illegible]	Cota	Nueva	
10/08/26	7:00	Rathaly Viejo	64[illegible]	[illegible]	Cota	Nueva	
		AGOSTO 11 - 2026					
		SAM - 11 AM					
		José Rada.	72013020	3126780650	COTA	famisanar	
11/8/26	5:00	Norma Ramirez	1012655978	3006478027	Pesas	sanitas	
11-8-26	5:AM	Julian Tauta	1014011831[illegible]	3152911491	PESAS	NUEVA	
	5:00	Paulo Arcos	1[illegible]	3[illegible]	Pesas	famisanar	
	5Am	Carlos Pereira	1[illegible]	3[illegible]	Pesas	Salud total	
11-08-26	5:00 A	Yolimar Cocunto	1064873[illegible]	3117[illegible]	Cardio	Compensar	
11-08-26	5 AM	Daniel Guzmán	1022361547	3218008596	Pesas	Sanitas	
11-02-26	5am	Ana Perilla	53061125	3152663151	Cardio	Salud total	
11-02-26	5am	Patricia soto	51718527	3133922273	Cardio	Eps Sanitas.	
11-08-26	5am	Celio Moreno	17723424	3017223889	Pesas	famisanar	Celio M
11-08-26	5 am	Yoith Moreno	1010826809	3214880000	Pesas	famisanar	Yoith M.
11-08-26	5:am	Miguel Angel Cortes Q.	80.200.969	3104850070	Pesas	Alianza	
11-08-26	5:38	Carlos Alberto Rincon	1070624856	3[illegible]	Pesas	EPS	Carlos Rincon
11-08-26	5:45	Antonio Villalba	7602834076	3118284207	Pesas	Compensar	
	6	Jaen Lora	[illegible]	[illegible]	Pesas	Cami	
		Yamile Diaz	[illegible]	3044309447	Pesas	Compensar	
11-08-26	6:00	Juan Cintrw.	79.912.753	3157228509	Pesas	Sura	
	6	Juan Jose Quiroga	1070923533	3209955332	Pesas	Nueva	
	6	Natalia Gabriela	53[illegible]	3[illegible]	Pesas	Compensar	
	6	Jaira Trelthelm	1032492918	3164745175	Pesas	SURA	
		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: Agosto-10-026 | Hora: 2pm - 8pm

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
10/08/26	4:70	Paleta G.	1083021984	3009313395.	Cardio	s.total	
10-08-26	5:00	Jenny	1070926482	304 553962	Cardio	Mp	
10-08-26	5:00	Carlos Rodrigue	1070927714	" "	Pesas	Sura	
10-08-26	5:00PM	Juan Angel Molinal	5716089	3115466552	Cardio	Sanitas	
10-08-26	5pm	Romina Salam	1004132443	3214119813	Pesas	Compensar	
10-08-26	5pm	Gabriela Salem	1026269647	3213839016	Pesas	Compensar	
10-08-26	5pm	Liliana Cortes	53080820	3115197821	Pesas	Comp.	
10-08-26	5pm	Liviana Acosta	1033105703	3124810043	"	Comp	
10-08-26	5pm	Jorge E Molinal.	19127102	3102169518	Card-pesas	Compur	
10-08-26	5PM	Wilfredo Rojas	3142	—	Pesas	Sanitas	
10-08-26	5pm	Viviana Sabir	1070911917	3114165476	cardio	sura	
10-08-26	5pm	Deyci Rodriguez	1070919621	—	pesa	Sanitas	
10-08-26	5pm	Julian A Cortes	1070929705	3132850700	Cardio	S.isa	
10-08-26	6pm	Dani Ochoa	1003505771	3196845911	Cardio	Consensur	
10-08-26	5:pm	Pedro Delgado	52336957	3208410026	Cardio	Sanitas	
10-08-26	5	Sed Cosme	2029	3216	Pesas	N/C	
10-08-26	5:30	Andrea Paola Niño	20401340	—	Pesas	Aliansalud	
10-AGT-26	6.00	Erika Vill	79850840	—	pesas	Fam. Sermi	
10-08-26	6pm	Shon Chaparro	7070920985	—	pesas	Famisanar	
10-08-26	6pm	Jessica Serna	1094663170	3015758561	pesas	Famisanar	
10-08-26	6pm	Lizandro Garzón	1070914800	3023287054	pesas	Famisanar	
10-08-26	6pm	Juan David Cope	1070916129	3019607093	Pesas	Compen	
10-08-26	6 PM	Daniel Ochoa	1032937601	3191029001	Pesas	Compen	
10-08-26	6pm	Miguel angel quiroz zapata	1072663241	3196949281	Cardio	Sanitas	
	6:00	Carlos Rojas	19399176		pesas	NUEVA	

Firma del Entrenador

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

Control de asistencia diaria Gimnasio Municipal

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
10/08/2026	6:00	Mayra Alejandra Hernandez	1.113309361	3105285529	Acondicionamiento	Salud total	
10/08/2026	06:00	Angie Lorena Gomez Becerra	1077749861	3153475631	Acondicionamiento	famisanar	
10/08/2026	06:00	Jhonatan Murillo Vallejo	1133088886	3165230591	Acondicionamiento	Salud total	
10-08-2026	6:00	Miguel Serrano	1043629160		Pesas	N. EPS	
10-08-2026	6:00	Nubia Becerra	20401384	3125159687	acondicionamiento	Aliansalud	
10-8-2026	6:00	Jaime Bareño	1104616720	3157998124	Pesas	Sanitas	
10/08/26	6:	Shairek Vanegas	1070911051				
10/08/26	6:00	Yuled Sanchez Gonzalez	1077749781	3246354676	Nueva Eps		
10/08/26	6:30	Maria Jose Guerrero Pineda	1072990110	3194689053	Pesas	Sanitas	
10/08/26	6:30	Estefania Figueroa	1070918724	3221647226	pesas	nueva	
10/08/26	6:30	Gimet Granados	1019987544	3236578177	— — —	— —	
10-08-26	6:30	Ivan Castellanos	1000122293		pesas	Fam	
10-08-26	6:30	Jeffrey Murillo	1077715547	3012699428	Pesas	Fam.	
10-8-26	6:35	Carolina Sanchez	1033574085	312-551-0306	Pesas	famisanar	
	7:10	Angel Vergara	1000419182		Cardio		
10-8-26	4:10	Alver Castellanos Jimenez	1033098055	3228747003	Pesas	Sanitas	
10 8 26	7:00	Nayeri Acosta	2041555	3203451864	Cardio	Sanitas	
10-8-26	7:00	Maria Paula Acosta	1070919358	3159085803	Cardio	Sanitas	
10-8-26	9 pm	miguel Espinosa	1 C 99 21932	-	pesas	famisanar	
10 08 26	7 PM	Cristian Lo Cuenca	1016033605	3104993586	—	Salud total	
10-8-26	7:00	Yuranis Acosta	2043554	3123737296	Pesas	Sanitas	
10 8 26	7:00	Alexander Cortes	1116363303	3115651638	Pesas	Sanitas	
10-8-26	5pm	Juan Sebastian Rojas	1031479204	3107019114	Pesas	Salud total	
10 8 26	7:00	Ingrid Castillo	1070916576	3144241166		Semilla	
10/08/26	3:00	Yuranis Caballero	1018446566	3143503311	Cardio	Fanja	
10/08/26	3 PM	Jefferson Rodriguez	3041087	3103024	pesas	Sanitas	
10.8.26		Guillermo Rodriguez	3108		Pesas	Sanitas	
10 108 126	7:00	Fernando Cuervo	3183184270		Cardio	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 Municipal

Nombre del Entrenador			Mes	Agosto-11-026	Hora	5am - 11am	
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
11/08/2026	6:00	Angel Mateo Mora	1072738373	3165947390	Pavas	Sura	
11-08-026	6am	Nelguen Ramirez	6072068	3154411411	Pesas	Nesas	
11/8/026	6	Edwin Gonzalez	1348585	3144094861	Pesas	Nesas	
11-08-26	6am	Edwin pava	1070064418		Pesas	Sanitas	
11-8-026	6am	Yeraldin	1122097276		Pesas	Sanitas	
11/08/26	6am	Yaira Cortes	1076068284	3021048245	Funcional	Coomeva	
11/08/26	6:am	Juanita Galindo G.	1034920101	3155940354		Compensar	
11-08-26	6am	Luis Jaramillo	80755797	3187522281	Aerob.	Cruz Blanca	
11-08-26	6:30am	Thomas Gomez	1033103275	3235732117	Con Pesas	Pesas	
11-08-26	6 30	Esneider Castro	20456135	3004685801	Pesas	Sanitas	
11-08-26	6:30	Sandi Figueroa	1007866218	3009736824	Pesas	Comfenalco	
11-08-26	6:30	Abdi Figueroa	1005665289	3046345269	Pesas	Caprecom	
11-08-26	6:30	Alejandra Herrera	1070420313	3008682719	pesas	Compensar	
11-08-26	6:30	Angel Bello	52735005	3107502849	Funcional		
11-08-26	6:00	Angel Bello	52735005	3107502849	Funcional		
11-08-26	8:00	Liliana Uribe	1024012417	3114669464	Pesas	CP	
11-08-26	7:00	Clara Vergara	1015719965	3135914710	Funcional	Sanitas	
11-08-26	7:00	Sharon Salome	1015417471	3219482324	Funcional	Sanitas	
11-08-26	7	Julio Cazorla	79861466	3172583538	Funcional	Pesas	
11-08-26	7	Jose Acosta	80227345	3178542389	Funcional	Pesas	
11-8-26	7	Ronald Granados	1012387717	3012050120	Pesas	Famisanar	
11-08-26	7am	Stefany Uribe	52938131	2055873395	Pesas	Sanitas	
11-08-26	7am	Andres Diaz	1014118390	3002833429	De	Sanitas	
11-08-26	7am	Fabian Perez	80134696	3107570703	Pesas	Alexandra	
11-08-26	7am	Cecilia Vergara	52595096	3102219755	Pesas	compensar	
11-08-26	7AM	Javier Mora	1076697114	3016854			
11-08-26	"	Jaime C. Diaz	1743337335	1743337335	"	Sanitas	
11-08-26	7A	Luis Gomez	80160585	3024069579	Pesas	Sanitas	

Firma del Entrenador

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio Municipal

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
11-08-26	10	Angelo Mateo	1009193	315480-	Pavas	Sanitas	
	10am	Claudia Hernandez	1006166	3134960	Pesas	Comp	
11-8-026	10am	Citlaly Montero	1006166	3134960	Pesas	Famisanar	
	10am	Jug. Selectiva Ciclismo	1001066	3012654060	Pesas	Famisanar	
11-08-026	10am	Mario Gonzalez Quintero	4614613	3208004	Pesas	Compensar	
11-AGT-26	10	GERMAN VILLAMIL	79460840		PESAS	ALIANSALUD	
11 Ag 26	10	MARIA ANGEL CABRERA	1091659413	3174563324	Pesas	Nueva EPS	
11-08-26	10	Camilo Mora	80871480	3118133923		Compensar	
11-08-26	10	Olga C Reyes	23866397	3164811253		Compensar	
11-08-26	10	Ricardo Lozano	14207894	3225817878	Pesas	Sanitas	
		Agosto - 11 - 026					
11/8/26	2pm	Liliana Ruiz	52716855	3002277700	Pesas	Sanitas	
11-08-26	2pm	Nasa Bayona Sanchez	35572	30.ago.94	12 cal	Famisanar	
11-08-26	2:h	Andres Pinto	5711737343	7125451224	Pesas	Compensar	
11-08-26	2:12	Nini cunto	20 851 797	3024695752	Bicicleta	Famisanar	
11-08-26	3	Brayan Rodriguez	1070019760	3213905871	Pesas	Sanitas	
11-08-26	3:00	Angel Pedro	1070019760	3212939844	Pesas	Comfenalco	
11-08-26	3:00	edgar Bautista	79560862	7004743501	Pesas	Saludtotal	
11-08-26	3:00	Ricardo Rojas	4193785	2123910040	Pesas	Compensar	
11-08-26	4:00	Yeison Rojas	1012087264	3016985670	Pesas	Sanitas	
11-08-26	4:00	Maria A. Pinto	1071	3197	Pesas	Sanitas	
11-08-26	4pm	William Rojas	1070419734	3004919405	Pesas	Sanitas	
11-08-26	4:00	Edgar Roberto Moncada	1006558915	3147556007	Pesas	Saludtotal	
11	11	G. Mauricio Lozano	7964017401	3108677416	11	SALUD	
11-08-26	4pm	Natalia Gaviria	1004585447	3193408117		Nueva EPS	
11-08-26	4pm	Andres Fuquen	52634914	3058408017		Sanitas	

Firma del Entrenador

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio Municipal

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
11/08/26	7:00	Juan Diego Lopez	1012688484	3176064	Cota	Sanitas	
11/08/26	7:00	Maria Rodriguez	1145195	3118974	Cota	Cosmos	
11/08/20	7:00	Andres Rojas	1003985764	3214271200	Pesas	Sanitas	
11/08/20	7:00	Jenny Jaramillo		3138184320	Pesas	Famisanar	
11/08/26	7:00	Juan Felipe Arevalo	1.0.at 1033	321	Pesas	Sanitas	
		AGOSTO 11 - 026					
		SAM - 11 A.m					
11/08/26	5:am	Vanesa Ramirez	1076555330	3206985	Pesas	Sanitas	
11-8-26	5:00	Paula Alvarado	99620921	3149157	Pesas	Famisanar	
11-8-026	5:00	JULIAN TAUTA	1019048316	3157411141	PESAS	NUEVA EPS	
11-8-026	5:Am	Carlos Herrera	1076911285	3144722563	Pesas	Saludtotal	
11/08/26	5Am	Cindy Moreno G	1072	3017223891	Pesas	Famisanar	
11/08/26	5am	Carla Moreno G	1076026809	3214139000	Pesas	Famisanar	
11/08/26	5am	Diana Estefania Tunarosa	1014876245	3123666671	2 piso	Aliansalud	
11/08/26	5am	Yuri Dalcan Tunarosa Quintero	1049	3167	2 No	Similar	
11/08/26	6am	Nicolas Cepeda	1021810	3224	Pesas	Famisanar	
8-11-026	6	Valeria Mancipe	1026		Spinning	Comp	
8-11-026	6am	Tatiana Vela	1026	3045			
		AGOSTO 12 - 2026					
12/08/26	5:30	Liliana Uribe	1024013	3114669	Pesas	CP	
12/08/26	5:30	Daniela Cepeda	1076024	3208	Pesas	Compensar	
12/08/26	5:30	Valeria Rodriguez	1076069	3180	2 piso	Famisanar	
12-8-026	6 Am	Germania Reyes	79857	3128	Pesas	Sanitas	
12-8-026	6 Am	Yuridia Moreno	1014	3137	Pesas	Sanitas	
12-8-026	6 Am	Juan Jose	1076	3147	Pesas	Sanitas	
12-08-26	6 Am	Sandy Figueroa	1076026	3004	Pesas	Compensar	

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 Municipal

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
11-08-26	8AM	Miguel Angel Mejia	1037651803	3004617911	PESAS	SANITAS	
11-08-26	8am	Edgar Marquez	1014196417	3107665912	Cardio	SANITAS	
11-08-26	7:48pm	Alexandra Henao	1044302446	3127778220	Pesas	Coosalud	
11-8-	7:40	Hana Cuadros	6582870	3014858071	Pesas	Coosalud	
11 Agosto	7:50	Claudia Perez	1017477878	3105274898	Pesas	Sanitas	
11/08/26	8:00	Emiliano Nieto Vargas	1091174676	3126923597	Pesas	Coosalud	
11-08-26	8:00	Patricia Pacheco Cure	52 701580	3104024786	cardio	Sanitas	
11.08.26	8:00	Jessica Acosta	1015421220	3144313 2286	Cardio	Coosalud	
		Carla H.	1070965841		PESAS	Sanitas	
11-08-26	8:00	Juan Castillo	1064[illegible]124	3144[illegible]42	Pesas	Cordial	
11-08-26	8am	Mercedes Gomez	8003[illegible]5	3179[illegible]693	Pesas	Coosalud	
11-08-26	8:00	Lyna Mila	1007[illegible]2894	3209[illegible]8910	Pesas-Cardio	Cooperativa	
11-08-26	8:25	Valentina Martinez	1027[illegible]8430	3046[illegible]540	Pesas-Cardio	Sanitas	
11-08-26	8:30	Tania [illegible]	[illegible]	3[illegible]	[illegible]	[illegible]	
11-08-26	8:00	Ronit Orjuela	8272929	-	pesas-Cardio	-	
"	"	Yanire Ortiz		-	"	-	
11-08-26	9:00am	Beatriz Wilches	63478694	3002932813	Pesas	Sura	
11-08-26	9am	Yolanda Ortiz Sua	63315370	3181139[illegible]	pesas	Famisanar	
11-08-26	9am	Maria Isabel Gomez	39706868	3214005566	pesas y cardio	famisanar	
11/08/26	9am	Yanin Ortiz	1018446900	3124578886	pesas	Sanitas	
11/08/26	9:30	Karen Olivos	1144946598	3008476998	cardio	Nueva Eps	
11-08-26	9:30	Carlos Jorge Lagos	71907777	3112853175	Cardio	Sanitas	
11-08-26	10:45	Carmen Bueno	20741413	3206855817	Cardio	Nueva	
11-8-26	10:00	Cristian Bolaño	1019[illegible]1614	3204[illegible]918	Pesas	Sanitas	
11-08-26		Rosalba Velasquez	51743713	3018647978	pesas	Nueva EPS	
11-08-26	10:00	Julio Alberto Bonnettes	79'444.732	3145120356	Cardio/pesas	Compensar	
11-08-26		Maria Isabel Guzman	39'526404	3506676986	Cardio/pesas	Compensar	

Firma del Entrenador

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio Municipal

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
11-08-26	4:00	ANATOMIA GUTIERREZ	1019090519	3178900865	pesas	SANITAS	
11-8-26	4:PM	Dylan Diaz Cruz	1070422685	3224031387		famisanar	
11-08-26	4:10	Vanessa Urbina	1140867444	3003486609	pesas	Sanitas	
11-08-26	1600	Felipe Soler	80259484	3228799993	Pesas	Sanitas	
11-8-26	4:20	Zulied Sierra	1025886604	3213706643	pesas	famisanar	
11-8-26	4:20	Omar Rubio	1035878188	3213538[illegible]10	Pesas	FOMAG	
11-8-26	4:30	Sharick Cano	1005[illegible]1	3103[illegible]54	Pesas	Sanitas	
11-8-26	5:00	Valeria [illegible]	1093021989	3003[illegible]395	Barcelo	Sanitas	
11-08-26		Angelica Isaza Tirado	26478869	3125338[illegible]	Cardio	Famisanar	
11.08.26	5pm.	Jorge E Molina G.	19137102	3102[illegible]938	Cardio/pesas	famisanar	
11/08/26	5pm	Yuli Marcela Hernandez	52107355	3113461152	Cardio	Sanitas	
11-08-26	5pm	[illegible]	1019[illegible]3184	3105[illegible]234	Pesas	Sanitas	
11-8-26	5pm	Cristian Higuera	1000731[illegible]10	3147[illegible]6201	pesas	Sura	
11-8-26	5:30	Andrea Paola Ulloa	1104013990	3222772021	pesas	[illegible]	
11-8-26	5:30	BRAYAN MARIN	1165[illegible]3596	3167[illegible]6198	pesas		
11-8-26	5:25	Santiago Bustos	1070920552	3207[illegible]832	Pesas	Fam	
11-8-26	5:25	Fatima Orjuela	1030923401	3133502701	Cardio	Compensar	
11:08 26	5:26	Omar O.	1007651[illegible]	3104[illegible]111	Pesas	Coosalud	
11.08 26	5:29	Santiago Quiceno	1078[illegible]4	3147[illegible]1111	Pesos	Sanitas	
11.08.26	6:31	Juan [illegible] S	80[illegible]896	[illegible]	[illegible]	Sanitas	
11-08/26	6.00	Juan Mendieta	1007[illegible]320	3001523298	pesas	Sura	
11-08/26	6:00	Miyer [illegible] Dorado	1076[illegible]41	3196[illegible]281	cardio	Sanitas	
	6:00	CARLOS- ROPAS	19[illegible]176		pesas	Nueva	
	6.00	Dani Dadeno	1032[illegible]18	3[illegible]4	Pesas	Compensar	
	6:00	Juan David Lopez	1090[illegible]1814	3017[illegible]4013	PESAS	Coosalud	
11/08/2026	6:00	ANGIE LORENA GOMEZ G.	1077[illegible]1	3153415631	Acondicionamiento	Famisanar	

Firma del Entrenador

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio Municipal

Nombre del Entrenador			Mes	Agosto 11-026 Hora		2PM- 8PM	
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
11/08/26	6:00	Yohana Oviedo. A	1037[illegible]883	3506[illegible]749	pesas	[illegible]	
11/08/26	6:00	Yulieth Alzate Orozco	1.[illegible]256[illegible]18	314[illegible]7253	Pesas	[illegible]	
	6:00	Laura Higuera	1070[illegible]7688			PESAS	
11/08-26	6:00	sharick vanegas	1070[illegible]7051	3146[illegible]8518			sharick
11/08-26	6:00	Ginet Granados	1019[illegible]3546	3226[illegible]837	- -	- -	Ginet
11-8-26	6 PM	Dayana Arevalo	5876330	—	Quiron	—	Dayana
11-8-26	6 PM	Diana Barbero	1070[illegible]5716	—	Quiron		Diana
11-8-26	6 Pm	Ivonne Bernal	1104[illegible]7950	3187[illegible]8124	Pesas	Sanitas	
11-8-26	6Pm	Daniel Medina	1039[illegible]803	—			
11-8-26	6 Pm	Javier Gomez	1054[illegible]7992	3184[illegible]9898	— —	—	
11-8-26	6 Pm	Yaneth Cuervo	1010[illegible]9946	3149[illegible]548	— —	contasoo	Jose De Lopez
11-8-26	6:00	Cristi Orjuela	1070[illegible]741	3[illegible]249	— —	Famisanar	
11-08-26	6:30 Pm	Maria Jose Murillo	1039[illegible]0410	3144[illegible]685	Pesas	Sanitas	Maria J.
11-08-26	6:30pm	Estefania Figueroa	1039[illegible]8721		Pesas		
		DAYANA GOMEZ CASTAÑO			PESAS	COMPENSAR	
11.08.26	19:00	Jeffry Murillo	1077[illegible]5517	3012[illegible]9478	Pesas	Fam	Jeffry
11-08-26	18:00	Carolina Sanchez	1[illegible]3517[illegible]85	312.55[illegible]366	Pesas	famisanar	
11-08-26	14PM	Cristian Cedeño	1016[illegible]3609	3[illegible]099386	—	Saludtotal	Cristian
11-08-26	7pm	Miguel Espinosa	1[illegible]2[illegible]6		Pesas	[illegible]	
11-08-26	7pm	Hugo A Ocampo	1[illegible]9[illegible]6		Pesas	Saludtotal	
11-08-26	7pm	Jeronimo Rios	1[illegible]8001[illegible]87		Pesas	Sanitas	
7-8-26	7pm	Hugo Guevara	1[illegible]2741[illegible]37		Pesas	Sanitas	
7.8.26	7.00	[illegible]	1[illegible]1[illegible]6[illegible]7	3125[illegible]89	Pesas	Sanitas	
7:00	7pm	[illegible]	1[illegible]9[illegible]4				
7/08/26	7:00	[illegible]	1[illegible]6[illegible]0	3[illegible]8	Sanitas	Cardio	

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 Municipal

Mes: Agosto 12.026 — Sam - 11 am

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
12-8-026	7am	Maybel Arcila	7516 17	3222064297	Cardio	Famisanar	
12-8-026	7am	Danilo Rojas	1020979825	3004925778	Pesas	Famisanar	
12-8-26	7 Am	Luis Tovar	80156695	3044085874	Pesas	Sanitas	
12-08-26	7am	Kenny Carrillo	1.081 833 115	3115333259	Pesas	Sanitas	Kenny
12 Agosto	7:20	Claudia Cano	1011923280	3102739194	Pesas	Sanitas	
12 agosto	7:30	Liliana Beltran	35476373	3144184563	cardio	Famisanar	
12-08-26	7:30	Julie Rios	1020911016	3137261917	Cardio	Famisanar	
12 08 16	7:30	Anthony Cortes	1.095.949.340	3017461336	Cardio	Famisanar	
12-08-26	8A	Mauricio Quintero	1020257860	3007 [illegible]	MIXTO	Famisanar	
12-08-26	8:00	Mauricio Quintero	80205786	315-3866137	Pesas	Sura	
12-08-26	8:00	Alexander R	80850677	3112276587	Pesas	Sura	
12-8-	8:00	Wilmer Cespedes	6025871760	3214682081	Pesas	Compensar	
12/08/26	8:00	Diego Bretón	1020721009	3214042000	Pesas	Sanitas	
12/08/26	8.00	Fabian Bohorquez	1019196113	3103364342	Cardio	Sanitas	
12-08-26	8:00	Jessica Tejeda	1013471320	3143732786	Cardio	Compensar	Jessica.
12-08	[illegible]	[illegible]	[illegible]	316 [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
12-08	8:00	[illegible]	96[illegible]559	3105538044	Pesas	Compensar	
12 08 26	8:00	[illegible]	[illegible]662	3105826213	Pesas - pasos	Compensar	
12 08-26	8:00	Alfredo Montero	1033514042	3013441881	Pesas	Capital	
12 08 26	Sam	Julian guevara	1020316755	3178[illegible]05	pesas - cardio	Compensar	
12-08-26	8:00	Sara Mila.	1001729941	3109099725	Pesas - Cardio	Compensar	Sanitas la vuelta.
12-08-26	8:30	Valentina Martinez	1028328950	3016569410	Pesas - Cardio	Sanitas	LUNA
12-8-26	8:00	[illegible]	[illegible]5399	313 [illegible]	Pesas	Compensar	
12 08 26	9:00	Jhonny Castillo	80401409	3118[illegible]4611	Pesas	Seguros	
		Claudia Hernandez	24101100	3134[illegible]10	Pesas	Compensar	
		Ruth Suarez	21302090	3115[illegible]1092	Pesas	Sanitas	
12 08 26	9:00	Angie [illegible]	[illegible]47	3152[illegible]869	Cardio	Sanitas	

Firma del Entrenador

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio Municipal

Mes: Agosto 12.026 — 2 Pm-8pm

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
	2:00	Andres Pinto.	52[illegible]47	3134512310	Pesas	Compensar	Andres
12-08-26	2:00	Wendy Parra	1[illegible]	3004[illegible]	Pesas	Famisanar	
12-08-26	2pm	Sandra Cortes	[illegible]	3216[illegible]	Pesas	Sanitas	
12.08.2026	2:15	Nancy Cano	20[illegible]397	3024623[illegible]	bicicleta	Sanitas	Nancy Cano
12-08-26	3 pm	Alejandro Li	1.[illegible].816	3125484687	Pesas	Sanitas	
12-08-26	1600	Felipe Soler	80219[illegible]	3229[illegible]	Pesas	Sanitas	
12-08-26	1600	Alfonso Soler	1049[illegible]	1032[illegible]	Cardio	Famisanar	
12-8-26	4:00	Yuritza Ojeda	1020[illegible]14	3144[illegible]	Pesas	Sura	Yuri
11	11	Gilberto Gelvez	79.[illegible]	3018[illegible]	Pesas	Sanitas	
12-08-26	4:00	Yuri Pulido	1[illegible]782	3[illegible]	Pesas	Sanitas	
12-08-26	4:00	Julie Pena	1032[illegible]00	3204[illegible]	Pesas	Sura	
12-08-26	4:00	Yuri Pulido	1019[illegible]089	3024[illegible]	Pesas	Sura	
12-08-26	4:00	William Rodas	1019[illegible]724	3014[illegible]	Pesas	Cruz Blanca	
12 08 26	4pm	Natalia Espinoza	1001[illegible]942	3159[illegible]	Pesas	Nueva	
12-8-26	4pm	Dylan Diaz Cruz	1070[illegible]886	322 [illegible]		Famisanar	
12 8 26	4	Yuri Pulido	1020[illegible]600	3107[illegible]	Pesas	Sura	
12-8-26	4pm	Carlos Rios	1000[illegible]430	3[illegible]	Pesas	Sura	
12-8-26	4pm	Andrés Bravo	1083021989	3009[illegible]	Cardio	Sanitas	
12-08-26	5pm	Alejandro	1070[illegible]	3015[illegible]	Cardio	Nueva	
12-08-26	9:00m	Nancy Ayala	1070[illegible]	3149[illegible]	Cardio	Sura	
12-08-26	4:45pm	Luis Angel Montiel	6210[illegible]	3154[illegible]	Cardio	Sanitas	
	6:00	Carlos Rojas	19[illegible]		pesas	Nueva	
12 08 26	5pm	Alejandra	23[illegible]	3143[illegible]	Cardio	Sura	
12-08-26	5pm	Jorge Molina	19[illegible]	3102[illegible]	Cardio Pesas	Compensar	
12-08-26	5pm	Carlos Rodriguez	1031[illegible]	[illegible]	Pesas	Compensar	

Firma del Entrenador

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio Municipal

Mes: [illegible] — Hora

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
12/08/26	6:30	Givet Granados	1010[illegible]354	3236[illegible]	—	—	Givet
12-08-26	7:AM	Gestyl la centro	1.d[illegible]607	3104[illegible]	—	—	Gestyl G.
12-08-26	7 am	Cristian Cervera	3[illegible]	3[illegible]	Pesas	Compensar	
12/8/26	7 a	Juan Estefano Fernandez	80[illegible]	3[illegible]	Pesas	Sanitas	
12.8.26	7 pm	Yomer Portilla	1070[illegible]	3144[illegible]	Pesas	Sanitas	Yomer Portilla
11	2 PM	Nubia Becerra	24101384	3125[illegible]	acond	Famisanar	N Becerra
11	(Camilo	Barragan	9302[illegible]	3233[illegible]	PESAS	(1	(Camilo)
12/08/26	7 AM	Valeska Carolina	1064[illegible]				
12/08/26	7 m.	Jenny Figueroa	1063[illegible]		Cardio	Famisanar	Jenny.
12/8/26	7pm	Alisah Castellanos Jimenez	1033[illegible]	3228[illegible]	Cardio	Sanitas	Alisah.
		Agosto - 13-026					
		Sam - 11 am					
13.8.026	5:00	Paulo Angarita	7[illegible]	3142[illegible]	Pesas	Famisanar	
13-8-026	5AM	Trinidad Mora L	5103[illegible]	3137[illegible]	Pesas	Sanitas	
13/08/26	5am	Ana Murillo	53661[illegible]	3152[illegible]	Cardio	Famisanar	
13/08/26	5am	Patricia Sito	5[illegible]	3B 3[illegible]	Cardio	Cas Sanitas	
15/08/26	5am	Felipe Daniel	1022[illegible]	3218[illegible]	Pesas	Sanitas	
13/08/026	5am	julian guevara	1031[illegible]	3018[illegible]	pesas	Compensar	
13-08-26	5:45	Anton villada	1032[illegible]	3232[illegible]	Pesas	Compensar	
13-08-26	6:03	Alexander R	80850[illegible]	3112[illegible]	Pesas	Sura	
13-8-026	6	Sara Jose P.	Gonzalez	3017[illegible]	Pesas	Compensar	
13-8-026	6	Dilfonia Pinchyna	60308690	3134[illegible]	pesas	NEPS	
13-8-026	6	Yuri Pulido	1[illegible]	3149[illegible]	pesas	NEPS	
13.08.26	6.	Nora Helena Espinosa	36[illegible]	312[illegible]	Funcional	Allianz	
13-08-26	6am	Yuritza ojeda	1003.081646	3234[illegible]	Pesas	Nueva EPS	Yuritza ojeda
13-8-26	6	Natalia Gutierrez	5[illegible]	3[illegible]	Pesas	Compensar	
13-8-26	6	richel figueroa	1010[illegible]	3103[illegible]	pesa	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 Municipal

Nombre del Entrenador: | Mes: Agosto 12.026 | Hora: 5am - 11am

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
12/08/26	6:00	Mari Dayhana Figueroa	1003568589	3004705601	pesas	Campanu	
12-8-026	6am	Juan Jose Quiroga	1090923833	3209953778	Pesas	Nueva EPS	
12-8-026	6am	Monica Santana	60300840	3184744111	spinning	NEPS	
12-8-026	6am	Diana Carlos Quiroga	1348515	3144011861	Pesas	NEPS	
12/08/26	6am	Brigeth Oviedo Avilés	1003.081.646	3214762465.2	pesas	nueva EPS	
12-8-26	6am	Natalia Gutierrez	53175010		Pesas	Compensar	
12-08-26	6am	Edwin Pinto	4010		Pesas	Famisanar	
12-08/26	6am	Ana Murillo	53061125	3156631	Spinning	Sanitas	
12-08/26	6am	Patricia Soto	51718527	3133927	Spinning	EPS Sanitas	
		David Ramos	1014	3041	Exercise	Sanitas	
12/8/26	6am	Laura Fajardo	1032492918	3164745	Cardio	SURA	
12/8/26	6am	Daniel Beltran Mora	1022338203	3115	Cardio	Sura	
11 8 1	6am	Luis Gonzalez	79	3006	pesas	Compe.	
12/08/26	6am	Yennifer Gallardo D.	1136	3155			
		Ruy Murillo	93	8755	Gym	Cor	
12/08/26	6am	Wilson Castro	4336	3021	pesas	Sanitas	
12/08/26	7am	Maritza Cumal	6376	3202	pesas	Compensar	
12/08/26	7am	Juan Salamanca	1022	3115	Pesas	Compensar	
12/8/26	7am	Andrea D	79	3012	Pesas	SURA	
12-08-26	7AM	ANA MILENA	1010198609	3188726	PESAS	SURA	
12-08-26	7am	Rosalba Vasquez	51743923	3208647	pesas	nuevaeps	
12-08-26	7am	Claudia Bulla	3	2111			
12/08/26	7am	Daniel Valencia Valencia	1	3214	Pesas	Sanitas	
12-8-26	7	Jose Aponte	80	3	pesas	Sanitas	
12-08-26	7	Julio Sierra	8	3	pesas	Compensar	
12-08-26	9:00	Carolina Castillo Mario	1073	3114	Centro	Sanitas	
12-08-26	7am	Angie Heanao	1010	3208	pesas	Compensar	

Firma del Entrenador

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio Municipal

Nombre del Entrenador: | Mes: | Hora:

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
12-08-26	9:00	Frank Suarez M	79503700	3165365922	Gardio	Famisan	
12-08-26	9:00	Laura Aguilar	52018329	3178	Pesas	Sura	
12-08-26	9:00	Maria Gallardo	39706864	3214	Pesas cardio	Famisanar	
12-08-26	9:10	Adriana Galvez Fonseca	65855359	3153097	Pesas Cardio	SURA	
	9:10	Mendi Lucia (	1014765	3124	Pesas	Sanitas	
	9:20	Esteban Villegas	23/12/2010	315	Pesas	Sanitas	
	9:30	Cuzh Rodriguez	52589274	B/3			
12-08-26	9:00	Loren Lora	52735005	3118	pesas	Sanitas	
12-08-26	9:10	Daniela	1032	3208	Pesas	Nueps	
12-8-26	9:30	Karen Cuevas	1026	3005	Pesas	Nueps	
12-8-26	9:30	Angela Mancera	1070	3154			
12-08-26	10:00	Julio Alberto Hernandez	1942	3115	Cardio pesas	Compensar	
12-08-26	10:00	Maria Isabel Guzmán	39526	3506	Cardio pesas	Compensar	
12-08-26	09:34	Almeida de Souza	7745	3115	Pesas y Cardio	Famisanar	
12-08-26	09:35	Blanca Teixeira Santos	1018	3150	Publanigo	Famisanar	
12-08-26	09:45	Juan Salamanca	5189	3152	Abra	Famisanar	
12-08-26	10:00	Johan Valencia V.	1006555	3708	hipertrofia	Sanitas	Johan V.
12-08-26	10:00	Daniel Alvarez V.	9.152.3		Pesas	Famisanar	
12-08-26	10:00	Carolina Ortega	2091		Cardio	NEPS	
12-08-26	10:00	Maria Jose Cabrera	52165243	3124565	Una clase		
10:25							
12-08-26	10:00	Tatiana Jaramillo	1018	3	Abra	Sanitas	
12							

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio Municipal

Nombre del Entrenador: | Mes: Agosto - 12.026 | 2 PM - 8 PM

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
12 Agosto	8:00	Vianca Huertaro	1070417678		pesas	sanitas	
12 Agosto	5:00	Maria Jose Guerrero	1070940110	3144684058	pesas	Sanitas	
12-08-26	5:00	Estefania Figueroa	1070918724		pesas		
12-08-26	5:00	Andrea Paola Nieto	1014101.390		pesas	Sanitas	
12.08.26	5:20	Guillermo Cancelado	1070860958		Pesas	Sanitas	
12-08-	6:00		1070				
12-8-026	6:00	Victor Lango Vial	1070918412	3105280319	Pesas	Pesas	
12-8-026	6:00	Juan David Lopez	1070916174	3017669618	Pesas	Comp	
12-8-026	6:00	Daniel Felipe Rubio	1032639701	3194129164	Pesas	Comp	
12-Agosto-26	5:00	Maria Angel Quiroga Bernal	1072668341	3146239389	cardio	Sanitas	
12-8-26	6:pm	Juan Mendieta	1072744370	3015832795	pesas	Sura	
12-08-26	6 PM	Sharick Vanegas	1070917851	3245695598		Nueva EPS	
12/08/26	6 PM	Angie Lorena Gomez Guevara	1073749861	3133413687	Reconditionamiento	Famisanar	
12/08/26	6pm	Karmel Sofia Ortega	1000782643	3214948816	pesas	Compensar	
12/08/26	6pm	Gabriela Sofia Ortega	1022658762	3214858401	pesas	Compensar	
12-08-026	6pm	Diana Patiño	1070917456		pesos	Sanitas	
12-08-026	6 PM	Daniela Arevalo	5876330		pesos	Famisanar	
12 Agosto	6:00	GERMAN VILLAMIL	79		PESAS	ALIANSA	
12/08/26	6:00	Johan Cely	1140			Famisanar	
12/08/26	6:00	Oscar Estupiñan	1053			NEPS	
12-08-26	6:00	Alexander Abril	1032		Pesas	Sanitas	
12-08-26	6:20	Angelica Ucros	1133	3105	Acondicionamiento	Sura	
12-08-26	6:20	Jhoster Avila	1113	3165	Acondicionamiento	Sura	
12-08-26	6:20	Jessica Jaimes		3015	pesas	Famisanar	
12-08-26	6:20	Eduardo Jaimes		3015	pesas		
12-08-26	7:00	Carolina Cortez	1073	3125	Pesas	Famisanar	
12-08-26	07:00	Jeffrey Murillo	1017	3017	Pesas	Fam	

Firma del Entrenador

Powered by CamScanner

Agosto 20-026 5am- 11am

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio Municipal

Nombre del Entrenador			Mes	Agosto - 20-026	Hora	5am - 11am		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
20-8-026	5:00	Paula Arboleda	1136209124	3.142911777	Pesas	Famisanitas	
20/08/26	5:00	Valeria Ramos	1018665390	3006198573	pesas	sanitas	
20/8/026	5:00	Carolay Acosta	1075772685	5741125869	Pesas	Salud total	
20/08/26	5am	Ana Murillo	53061125	3152463971	Cardio	Salud total	
20/08/26	6am	Patricia Soto	51918587	3133-122173	Cardio	Eps Sanitas	
20-8-026	6	Juan Jose Arteaga	1030923535	3209953332	Pesas	Nueva EPS	
20-8-26	6	Jenny Cano Y Yuliana	1074854153	3140116161	Pesas	VIP S	
20-08-26	6am	Tatiana Vela	1049013113	3114666474	pesas	cl	
11 11	6am	Julia Gonzalez	79357685/1	3004911721	pesas	Sanitas	
20-08-26	6am	Edwin Ramirez	1070176947		Pesas	Famisanitas	
20-08-26	6:30	Diana Hernandez	1071-117113	3016668711	pesas	Compensar	
20-08-26	6:00	Ingrid Bravo	52738006	3-102502883	funcional	"	
20-08-26	7:00	Valentina Ramos	1001760382	3013662882	Pesas	Sura	Valentina Y.
20-08-26	7:00	Jairo Garces	1152185311	3132663386	Pesos	Sura	Jairo Garces.
20/8/26	7:00	Laura Trujillo	1032449216	3164745135	Cardio	Sura	
20/8/26	7:00	Daniel Hoyos Mora	1022376307	3115937880	Cardio	Sura	
20/8/26	6:40	Ruth Morales	52358702	3125758406	Funcional	Salud Total	
20/8/26	7:00	[illegible]	78538561	3125795555	[illegible]	Sanitas	
20-08-26	7:20	Ana Milena	1010159603	3188976475	Pesas	Sura	
20-08-26	7:30	Jennifer Mendez	52949307	305-7067840	Pesas	Famisanitas	
20-08-26	8:00	Billy Uribe S.	96.693.955	3103010057	Pesas	Compensar	
20-08-26	8:10	Sarah Martinez	1019027191A	3143566730	Pesas/Cardio	Compensar	
		Gabriela Mora	52053288	3132635120	Pesas	Sanitas	
20-08-26	8am	Mercedes Gomez	40036497	3176324.93	Pesas - cardio	Compensar	
20-8-26	1:00	Juan Vela.	1007229011	3209925958	Pesas-Cardio	Compensar	
20 Ago	9:	[illegible]	[illegible]	313 [illegible]	[illegible]	Compensar	
20,08.26	9:00	Saul Diego Caicedo	1076860161	[illegible]	Pesas	Sanitas	

Firma del Entrenador

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio Municipal

Nombre del Entrenador			Mes	Agosto -13-026	Hora	5am- 11am	
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
13/08/26		Juan Jose Aguilera Rojas	1076092888	3209366491	Pesas	Sanitas	
13/08/26		Thomas Felipe Gomez	1013707275	3024 7 [illegible] 8	Pesas	Compensar	
13/08/26	9:000	yolanda Ortiz Sanchez	63215370	3184395693	pesas	famisanitas	yolanda Ortiz S
13/08/26	9a	Camilo Acosta	1000187495	3112476845	Pesas	Compensar	
13/06/26	9:00	Pedro Wilches	6849486944	3002932813	Pesas	Sura	
13/08/26	9:12	Edith Gonzalez S	51931425	3212046911		Sanitas	
12 Agosto	9:12	WILFREDO JOSE	92524297	8138059456			WILFREDO J
13-08-26							
13-08-26	9:15	Laura Aguilar	6301.8737	3112261490	Pesas/Cardio	Sanitas	
13-08-26	9:15	William Salinas	79237609	3125222746	Pesas	Compensar	
13-08-26	9:26	Monica Ordoñez	6481.2066	3127426077	Pesas	Sanitas	
13.08.26	9:30	Diana Arevalo	51893478	3158.49418	Cardio/Pesas	Famisanitas	
13-08-26	9:30	Fabian Jimenez	1026407.8	3165247.6	pesas	compensar	
13-8-26	9:30	Nini Helen Pulido	41.604.1611	3057485498	Cardio	SURA	
13-8-26	9:30	Sindy Lorena Diaz	1.07417353	3157788571	pesas	SURA	
13-8-26	9:54	Karol Valentina	1073796077	3168588758	pesas		
13-8-26	9:30	Karen Arevalo	1049619683	3008788794	Pesas	Nueva EPS	
13-8-26	9:30	Carlos Daza	1084294164	3204894174	Pesas	Sanitas	
13-8-26	10:00	Liman Valencia	1106.553.471	3108711037	Hipertrofia	Sanitas	Johan D.
13-8-026	Noon	Cecilia Calderon	20469960	3133925878	Cardio	Compensar	
13-AGO-26	10:00	GERMAN VILLAMIL	79478840		PESAS	Animal	
13-08-26	10:00	[illegible]	1047090319	3178100285	Pesas	Sanitas	ANGIE MARIA E.
13-08-26	10:00	Juan David Lopez	1078916124	3014.80504	Pesas	Sanitas	
13-8-26	10:00	Dani Felipe Pulido	1032103781	3139929601	Pesa	Compen	
13-08-26	10:00	Camilo Mora	80821480	2118133923		compensa	
13-08-26	10:00	Olga Peña	39866397	3114921250		compen	
		Claudia Hernandez	[illegible]	[illegible]	Pesas	comp	
13 08 26		Firma del Entrenador	52165345	3124563384			
13-08/26	10:30	Julio Alberto Benavides	19'448.732	3115720358	Cardio	Compensar	
13-08/26	10:30	Maria Ysabel Garzon.	39.526.404	3506676786	Cardio	Compensar	

AGOSTO 21-2026 5am-11am

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio Municipal

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
21-08-26	7:00	William Sierra	5726606.05	3011615581	[illegible]	sanitas	
21-08-26	7:00	Jairo Garces	1152185311	3132663386	Pesas	Sura	Jairo G
21-08-26	7:00	Valentina Ramos	1001760382	3013662882	Pesas	Sura	Valentina Y.
21 Agosto	7:15	Claudia Cano	1018923238	3027419769	Pesas	Sanitas	
21-08-26	7:30	Daniel Rojas	1026.02.5228	3124762216	Pesas	Famisan	
21-08-26	7:35	Ciara Venegas	1065419460	3134449370	Cardio	Sanitas	
21-08-26	7:34	Jhonlen Solano	1013.947.471	3219487324	Cardio	Sanitas	
21/08/26	7:30	Diego Bueno	1020.277.709	3274804000	Pesas	Sanitas	
21/08/26	7:30	Jose Camilo	1.033.736.911	3105564.90	Pesas	Compensar	
21			[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
21 08 26	8:00	Billy Uribe S.	96.693.955	3103010057	Pesas	Compensar	
21-08-26	8am	Mercedes Gomez	40036497	3176324.93	Pesas - cardio	Compensar	
21-8-26	8:00	Carolina	1007229011	3209925958	Pesas-Cardio	Compensar	
21/8/26	8:00	Laura Trujillo	1032449216	3164745135	Pesas	SURA	
21/8/26	8:00	Daniel Hoyos Mora	1022376307	3115937880	Pesas	Sura	
21/8/26	8:10	Sarah Martinez	1019027191A	3143566730	Pesas/Cardio	Compensar	
21-08-2026	8:00	Alfonso Montero	1094.616.96	1065.679.60	Cardio - pesas	Compensar	
21-08-2026	8:20	Valeria Gonzalez Sierra	1124.489.486	315.031.6255	Pesas	Famisanitas	
21-08-2026	8:30	Alberto de Cayre Sierra	17.415.633	315.031.6255	Pesas	Famisanitas	
21-08-26	8:30	Jhonny Sierra	1.033.577	3132683008	Pesas	Compensar	
21-8-2026	8:32	Adriana Gilvis R	65.811.370	3153041886	Pesas-Cardio	SURA	
21-8-2026	8:30	Gabriel Rodriguez	1014.971.647	3107766394	Cardio	Sanitas	
21-8-026	9:00	Isabel Salgado	39700864	321-4027561	cardio - pesas	Sanitas	
21 8.26	9:00	Lorena Vera.	52738995	3185037811	pesas	Sanitas	
21/8/26	9:00	Karen Arevalo	1049619683	3008756.91	Pesas	Nueva EPS	
21-8-026	9AM	Claudia Hernandez	24.911.96	3114661941	Pesas	Compensar	
21-08-26	9:30	Nelson Jaimes	99.023.859	3142142.32	Cardio	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 Municipal

Nombre del Entrenador			Mes	Agosto - 20 - 026		Sam - 11am	
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
20-8-026	9:00am	Cynthia Hernandez	20116196	3114766174	Pasos	comf	
20 A 26	9:30	Laura Jara	52737875	3165503211	Pasos	Cor	
20/08/26	9:20	Jara Aguilar Forero	53082721	3117874460	Reservado	Sos	
20-08-26	9:20	Keiter Gallardo	1057316627	3133581576	Pasos	Nueva Eps	
20-08-26	9:20	Karen Olivos	1049691652	3008376671	Cajica	Nueva	
20-08-26	9:30	Adrian Ricardo Q	1203660106		Pasos	Compensar	
20-08-26	9:50	Johan Steven Valencia	1106333491		Hipertrofia	Sanitas	Johan S.
20-08-26	9:50	Cata Montero	1106857041	3166603574	Pasos	Famisanar	
20-08-26	10:00	GERMAN VILLAMIL	79858863		Pasos	ALIANSALUD	
20-08-26	10am	CESAR MOLANO	79955333		PASOS	FAMI	
20-08-26	10am	Alberto Suarez	1154491	3102103	Suryco	Cadbo	
20-08-26	10:00	Maria Alejandra Cabrera	52165243	3191563881	Via al Peru	Compensar	
22-08-26	7:05	Cristian Pardo	80892173	3204973870	Cajica	Aliansalud	
			Ago 510 - 20 - 026				
			2pm - 8pm				
	2:20pm	Hector Camilo Valencia	1026016372	3107540319	Pasos	Famisanar	Camilo
21-08-26	2pm	Jeffrey Castro	1070916712	3215738811	Pasos	Sanitas	
20-08-26	3pm	Alejandro Diaz	1.560.811	3125884858	Suryco	Nueva EPS	
20-08-26	3pm	Andrea Arevalo	1014124585	3173204101	Pasos	Compensar	
20-08-26	3pm	Brayan Vasquez	1020419760	3213908860	Pasos	Sanitas	Brayan
20-08-26	1100	Fe de Vida	80224114	3228799447	Pasos	Sanitas	
20-08-26	1pm	Juan Manuel Rodriguez	79865804	3114116644	Pasos	Aliansalud	
20-08-26	3:15	Valery Zarate Castro	1020920060	3114168522	Pasos	Compensa	
	7	Johan Muñoz	1020920062	3103514888	Pasos	Famisanar	
20-8-26	4:00	Anthony Salguero	1070425744	3004917943	Pasos	Sanitas	
11	11	Gilberto Nieto	79687701	3158776261	11	Sos	

Firma del Entrenador

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio Municipal

Nombre del Entrenador			Mes	Agosto - 13 - 026 Hora		Sam - 11am	
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
13-8-26	6:00	Juan Gimnasio	75.919.752	3158278274	Cajica	Sanitas	
13/8/26	6am	Laura Tuesphalm	1032492918	3164745175	Pasos	SURA	
13/8/26	6am	David Mateo Mora	1022986333	3143563180	Pasos	Sura	
13/08/26	7am	Natalia Gomez	1073624532	3202163382	Pasos	Compensar	
13/08/26	7am	Juan Salazar	1023906311	3115943282	Pasos	Sanitas	
13/08/26	7am	Camila Burgos	30206553	3118001681	Pasos	Sanitas	
13/08/26	7am	Guillermo Ladino	79.255.643	3103811681	Spinning	Compensar	
13/08/26	7am	Julio Guzman	5286146	3132585525	Pasos	Famisanar	
13-8-26	7am	Jaye Agent	80227345	3195542183	Pasos	Famisanar	
12-8-	7am	Esther Alina	52933121	3155	Pasos		
13-8-	7am	Angelo Pa	7441155	3001051824	Pasos		
13-08-26	7a-	Juan Hernando	1014	3016620419	pasos	Compensar	
13-8-26	7AM	Luis Gomez	80159585	3024908318	Pasos	Sanitas	
13-8-26	7AM	Zamir Ortiz	1018440903	3114651561	Pasos	Sanitas	
13-8-26	7 AM	Clara Vanegas	1015AA463	3175514970	Cardio	Sanitas	Clara
13-8-26	7AM	Jhailen Solano	1015412471	3214497324	Cardio	Sanitas	
Lunes 16	7:20	Claudia Cano	1011523229	3102355946	Pasos	Sanitas	
12	7:10	Carlos Ruiz	80.531.964			Sanitas	
13-08-26	7AM	Miguel Mejia	1031686620	1004613122	Pilates	Famisanar	
13 08 26	7:30	Patricia Fuentes	39549305	30374578	Pasos	Famisanar	
13-08-26	8:05	Valentina Martinez	1022378950	3016761410	Pasos Cardio	Sanitas	
13-8-26	8:07	Camilo Alberto	1014	3	Pasos	EPS	
13-08-26	9am	Vanessa Gomez	1014	3182982086	Pasos Cardio	Compensar	
13-08-26	7:00	Sara Mila	1032329771	3209777727	Pasos-Cardio	Compensar	
13-08-26	8:00	Andres Fernandez	1020821676	3107422112	Pasos	Famisanar	
13 08 26	8:08	Dilly Valeria S.	94193959	3009108	Pasos	Compensar	
13 08 26	9:00	Alejandra Tovar	51774723	3239982781	Pasos	Compensar	
13 08 26	9:00	Firma del Entrenador Mario Castillo	7201101408	3118748611	Pasos	Sanitas	

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio Municipal

Nombre del Entrenador			Mes	Agosto - 21 - 026		Sam - 11am	
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
21-8-2026	9:30	Carolina Rozo	1084746419	3204674104	Pasos	Sanitas	
21 08 26	9:30	Cristian Monroy	1000556490	3168005377	pasos	Famisanar	
21/08/26	9:35	Alexandra Henao	1014468780	3133202491	Pasos	Compensar	
21-08-26	9:30	Carlos Jorge Lopez	7180777	3112853135	Cardio	Sanitas	
21-08-26	9:50	Johan Steven Valencia	1106333491	310 8770337	Fuerza	Sanitas	Johan S.
21-08-26	9:58	Yeison Jimenez	79946878	3165274	Pasos	Compensar	
21/08/26	10:00	Maria Jose Cabrera	52165243	3194563884	Via al Peru	Compensar	
21 08 26	10	Cesar Montero	7795553	3174915	Pasos	Pasos	
21 08 26	10:20	Camilo Sanchez	1020939466	3009527684	Pasos	Compensar	
21-08-26	10	Alexis Ramirez	1.140.093.777	3141802	Cardio	Cafam	
			Ago 510 - 21 - 026				
			2pm - 8pm				
	2:10PM	Hector Camilo Valencia	1070916712	3107540319	Pasos	Famisanar	Camilo
5/08/26	4pm	Wendy Bravo Arevalo	1057361717	3006780	pasos		
21-08-26	3PM	Jeffrey Rodriguez	79865804	3114116644	Pasos	Aliansalud	
	3	Johan Muñoz	1020920062	3103514888	Pasos	Famisanar	
7-08-26	4pm	Anthony Salguero	1070425744	3004917943	Pasos	Sanitas	
1	1	Gilberto Nieto	79687701	3158776261	Pasos	Sos	
21-08-26	4:00	ANA MILENA	1010108805	3188326845	PASOS	SURA	
21-08-26	16:00	Anthony Salguero	1.152.176				
21-08-26	16:00	Vanessa Allen	1110562944	3005866	Pasos	Sanitas	
21-08-26	5:00	Yeraldy Candelario	1070932280	3214123340	Pasos	Sanitas	
21-8-26	5:00	Yuen Nieto	1070927540	3176	BICICLETA		
21-8-26	5:00	Juan Camacho	1075882085	— — —	Pasos	Compensar	
21-8-26	5 Pm	Cely Salguero	1070423742	3203804146	Pasos	Sanitas	
21-08-26	5 pm	Luis Angel Muñoz	1082395	3115466554	Pasos	Sanitas	
		Firma del Entrenador					

Powered by CamScanner

Agosto - 20 - 026 2 pm - 8 pm

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio Municipal

Nombre del Entrenador			Mes	Agosto - 20 - 026		2 Pm - 8 Pm	
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
20-08-26	4:00	[illegible]	1140562244	3203776604	Pesas	Sanitas	
20-08-26	4pm	Natalia Gamboa	1001585947	3155188744	Pesas	Sanitas	
20 08 26	5 Pm	Angelica Reyes Pinza	1041040869	3125338810	Cetrine	Cruz	
20 - 08 - 26	5 pm	Cinthia Rodriguez	1070927411	3702886411	Pesas	Nueva	
20-08-26	5 pm	Juan Montaño	1000744370	3209282945	pesas	Sanitas	
20-08-26	5 Pm	Edi Jhonatan Ramirez	1001655793	3147275502	Pesas	Sanitas	
20-08-26	5 PM	Juan Lizcano	1001635155	3016516839	Pesas	Sanitas	
20-08-26	5 pm	Karen Gutierrez	1000222213	3206	pesas	Rim	
20-08-26	5pm	Jose Estupiñan C.	1013137102	3102164570	Con pesas	compensar	
20-8-26	5pm	Claudia Ruiz	1001771490	3136	pesas	Sanitas	
20.08	5 p.m.	Brayan Rojas	1070925811		pesas	Sanitas	
20.08	5pm	Daniela Hernandez	1003739532	3273647	Pesas	Famisanar	
20.08	5pm	Adriana Rodriguez	1076649341	3216116314	Pesas	Famisanar	
20.08		Rosalis Escalona	1070	3157726451	pesas	Sanitas	
20.08	5:45	Clarena Rojas	1122	3152	Cardio	Compensar	
20-08	6:00	Tatiana Avila Avila	1070925	313	pesas	Compensar	
20-08	6:00	Oriel Olaya	1003566770	3104165711	Pesas	Compensar	
20/08	6:00	Shorick Vanegas	1070947			Nueva EPS	Shorick
20/08	6:00	Mariana Rojas Arbeláez	1076263249	3196	pesas	Sanitas	
20/08	6:00	Karen Silva	1121938131	3214105609	pesas	Sanitas	
20/08	6:00	Alexander Cuellar	7	3	pesas	Compensar	
	6:00	Carlos Rojas	193891176		pesas	Nueva	
20/08/2026	6:00	Viviana Labor	1070911724	3114816143	Cardio	Sura	
20/08/2026	6:00	Angie Lorena Gomez	1076374986	3153415631	Acondicionamiento	Famisanar	
20/08/2026	6:00	Jessica Arevalo	1076	3	pesas	Sanitas	
		Javier Bohorquez	1065201147	3043	Pesas	Sanitas	

Firma del Entrenador

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio Municipal

Nombre del Entrenador			Mes	Agosto - 21 - 026		2 Pm - 8 Pm	
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
21/08/26	1 pm	Daynde Gutierrez	52021227	3114559888	Cardio	Compensar	
21.08.26	5 PM	Wilson Rojas	3111	- -	Pesas	Sanitas	
21 AGS-26	6:00	GERMAN VILLAMIL	3140	3940	PESAS	ALIANSA	
21-Agosto-26	6:00pm	Miguel angel arbeláez	1072	3196	Pesas	Sanitas	
21-08-26	6:00PM	Shorick Vanegas	1070			Nueva EPS	Shorick
21-08-26	6 PM	Ivonne Bernal	1104	3157	Cardio	Sanitas	
21-08-26		Julian Arevalo	1070	3	pesas	Compensar	
		Angel Rivera	1069	3	pesas	Compensar	
21-8-26	6:00	Karen Soto	3060	3103	Gym	Colsanitas	
	7PM	Camilo Bohorquez	1030	3238	PESAS	Nueva	

Agosto Sabado 22-2026

7 AM - 11 AM

Vicente Ramirez

22.08.26	7am	Diego Galvis	80226	3168	Cardio	Compensar	
22-08-26	7am	Daniel Tique	1020	3124	pesas	Famisanar	
22-08-26	7 am	Jana Garces	1152	3113	pesas	Sura	
22-08-26	7 am	Valentina Reimos	1001	3011	Pesas	Sura	
22-08-26	7 am	Yilena Lopez	28	3	Pesas	Salud Total	
22.08.26	7am	Cami Gimenez	2	3	Pesas	Compensar	
	7:00	Paula Aguirre	99	3	Pesas	Compensar	
11	11	Gilberto Rojas	1	3	Pesas	Compensar	
22-08-26	7:20	Mercedes Baez	1	3	pesas	compensar	
22-08-26	7:30	Erika Mila	1	3	Pesas	Compensar	
22-08-26	7:40	Cesar Aguilar	8	3	Pesas	Compensar	
22-08-26	8:00	Yohana Jimenez	1	3	pesas	compensar	
22-08-26	8:10	Constanza M	2	3	pesa	compensar	

Firma del Entrenador

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio Municipal

Nombre del Entrenador			Mes	Agosto - 24 - 026	Hora	Sam - 11am	
Fecha (Dia-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
24/08/26	8:30	Edgar Rodriguez	1014192913	3107276942	Cardio	Sanitas	
24/08/26	8:40	Heimi Castiblanco	52025582	3105315	Pesas	Sanitas	
		Invitado Mora L	52053288	3132633100	Pesas	Sanitas	
24/08/26	8:10	yolanda Ortiz Sanchez	63315370	3184395673	pesas	Famisanar	
24/08/26	9:15	Francisco Buenvida G	79232641	3144	PESAS	Famisanar	
24/08/26	9:20	Heidi Rojas	42755329	3104387907	Cardio	Compensar	
24/08/26	9:22	Maria Angel Cabrera	32162243	3124563384	Via aereo	Compensar	
24/08/26	9:39	Yampi Jimenez	7966	3165	Pesas	compensar	
24/08/26	9:30	Milena Rojas	1032360	3123222	Pesas	Compensar	
24/8/26	9:30	Karen Quiroz M	1070	3005	Cardio	Nueva	
		Claudia Leonardo		3214	pesas	Compensar	
24/8/26	9:30	Danilo Acosta	1077	3115	Pesas	Nueva	
24/8/26	10:00	Jhon Muñoz	80226	3118	Gym	Compensar	
24/8/26	10:00	Jhon Jairo Moreno	1016	3	Pesas	Sanitas	
24/08/26	10:00	Yeimi Rubio G	7978	3	Pesas	Sanitas	
24/8/26	10:00	Camilo Ayala	209	3	Cardio	NUEVA EPS	
24/08/26	10:25	Carlos Rueda	8	3	Pesas	EPS	
24-08-26	2:00	Daniel Guzman	1022	3	Pesas	Sanitas	
24-08-26	2:06	Nelson Cano	3	3	Pesas	Sanitas	
24-8-26	2	Juan Nuñez	1026	3	Pesas	Famisan	
24-8-26	2:46	Maria Nuñez	90	3	Bicicleta	Famisan	
24-08-26	3pm	Andres Urbano	1	3	pesas	Compensar	
24-8-26	3:15	Alejandro Angulo	1	3	pesas	Compensar	
24-8-26	3pm	Jesus H Rodriguez	1	3	Pesas	Famisan	
24/08/26	3:11	Maria Paz Londoño	1	3	Pesas	Compensar	
24-7-26	3pm	Jhon Cano	7	3	Cardio	Sanitas	
24-08-26	3:47	Paula Lopez	1070	3	Pesas	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 Municipal

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Hora Zona o lugar	Eps	Firma
20-8-026	7:00	[illegible]	1001119[illegible]		Pesas	Compen	
20/8/026	4:00	[illegible] caballero	1117[illegible]		Pesas	Sanitas	
20/8/026	11:00	Carolina sancho	1073517[illegible]	320-5[illegible]	Pesas	Famisanar	
20/8/026	19:00	Jeffrey Murillo	1078715577	3012699428	Pesas	Famisanar	
20/8/026	16:30	Eurie Godoy	88 4[illegible]	3103[illegible]	Pesas	Compe	
20/8/26	6:50	[illegible]	[illegible]	[illegible]	pesas	[illegible]	
20-08-26	7:00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
20/8/026	7:00	[illegible]	[illegible]				
19	7pm	Camilo Bocanegra	9[illegible]	3228[illegible]	PESAS	11	
20/08/26	7 pm	Oscar Fonseca	1073[illegible]	3[illegible]	—	—	
20/8/26	7 pm	Alison Castellanos Jimenez	[illegible]	3228[illegible]	Pesas	Sanitas	
20-8-026	7 pm	DANNY GOMEZ CASTAÑO	80[illegible]		PESAS	COMPENSA	
20-8-026	7 pm	[illegible]	[illegible]	—	Pesas	[illegible]	

AGOSTO 21 - 2026
5AM - 11AM

21-8-026	5:00	Paula Arbeláez	99620929	3142911977	Pesas	Famisanar	
21-08-026	6:00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Pesas	Salud total	
21-8-026	5:00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Pesas	Sanitas	
21-8-026	5:00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Pesas	Sanitas	
21/08/26	5AM	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Pesas	Sanitas	
21/08/26	6am	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Pesas	Compe	
21-8-26	6am	Juan José Restrepo	1070925533	3209953333	Pesas	Nueva EPS	
21-08-026	6 AM	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Pesas	[illegible]	
21-08-26	6am	Edwin [illegible]	[illegible]		Pesas	Famisanar	
21/08/26	6m	Liliana Castro	48606[illegible]	3074047243	Pesas	Compen	
21-08-26	6:30	[illegible]	[illegible]	[illegible]	pesas	Compensa	

Firma del Entrenador

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio Municipal

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Hora Zona o lugar	Eps	Firma
22-08-2026	9:00	Alfonso Montaña	17[illegible]	3105[illegible]	Casino pesas	Compensar	
22-08-26	8:13 a	[illegible]	[illegible]	[illegible]	pesas	Sanitas	
22/08-26	9:00	Karen Silva	1121[illegible]	3214[illegible]	pesas	Salud total	
22/08/26	10:00	DANNY GOMEZ C.	800[illegible]		PESAS	COMPENSA	
22/08/26	9:40	Jonan steven valencia	1[illegible]	3108[illegible]	hidrotermia	sanitas	
	9:50	Gina Paola Muñoz	5[illegible]	3103[illegible]	pesas	Famisanar	
	9:40	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
11	9:45	Camilo Bocanegra	9[illegible]	3228[illegible]	pesas	[illegible]	
22-08-26	12:00	Alfonso [illegible]	1[illegible]	3219[illegible]			
22-Ago-26	10:00	GERMAN VILLALBA	3[illegible]	—	PESAS	ALIANSALUD	
22-08-26	10:06	Billy Uribe Sena	9619[illegible]	3503[illegible]	Pesas	Compen	
22 08 26	10	Cesar Montoya	5995[illegible]	—	PESA	FAMI	

AGOSTO 24-2026
5AM - 11AM

	5:00	Jose Rada	32[illegible]	3126[illegible]	pesas	famisanar	
	5:00	Paula Arbeláez	99620929	3142911977	Pesas	Famisanar	
	5:00	Nicolas Caycedo	1031[illegible]	3224[illegible]	Pesas	Famisanar	
	5:00	Cielo Hidalgo	3[illegible]	3014[illegible]	Pesas	Famisanar	
		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
	5:-	Camilo [illegible]	1[illegible]	3[illegible]	Pesas	Sanitas	
24-08-25	5:27	Gina Paola Muñoz	52[illegible]	3103[illegible]	Pesas	Famisanar	
24-8-26	5:35	Luthan Gomez	1[illegible]	3213[illegible]	Pesas	Compen	
		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
	6	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
	6	Michael [illegible]	1[illegible]	3038[illegible]	Pesas	Famisanar	

Firma del Entrenador

AGOSTO 24-2026
5AM - 11AM

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodologico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio Municipal

Fecha (Dia-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Telefono /Celular	Hora Zona o lugar	Eps	Firma
24-8-26	6	Adalid Gallego G	8317[illegible]	3155[illegible]	Pesas	Compensar	
24-08-26	6	Katherine Alonso	52.9[illegible]	3005[illegible]	Pesas	Sanitas	
24-08-26	6	Angela Daza	3[illegible]	3005[illegible]	Pesas	Sanitas	
24-08-26	6	Felipe Sola	80[illegible]	3228[illegible]	Pesas	Sanitas	
24/8/26	6am	Juliana Castro Duque	4[illegible]	7021[illegible]	Pesas	Compensar	
24/08/26	7m	Natalia [illegible]	1[illegible]	3[illegible]	Pesas	Compensar	
24/08/26	7m	Jorge Diaz Leon	1023[illegible]	3202[illegible]	Pesas	Compensar	
24/08/26	7am	Julian Guzman	52861466	3132583523	Pesas	Pesas	
24-8-26	7 am	Jose Alfonso	8007[illegible]	3[illegible]	Pesas	Famisanar	
24-8-26	7AM	JAIRO C. GAVIRIA	1[illegible]	3[illegible]	PESAS	SANITAS	
24-8-26	7am	Eddy Santiago Maldonado C.	1023[illegible]	3202[illegible]	Pesas	Compensar	
24-08-26	7am	Daniel Mejia	1020925325	312417[illegible]	pesas	famisanar	
24-8-26	7 am	Luis Gomez	80585150	3024908[illegible]	Pesas	Sanitas	
24-8-26	7 am	Valentina Ramos	1001560382	3017862892	Pesas	Sura	Valentina R.
	7 am	Jairo Gomez	1152[illegible]	3[illegible]	Pelas	Sura	Jairo G.
24-08-26	7 Am	Jose [illegible]	1-[illegible]	7[illegible]	pesas	Sanitas	
24-08-26	8 -	Alba [illegible]	1[illegible]	3[illegible]	cardio	Sanitas	
24-08-26	8 -	Diego Galvis	8072[illegible]	3168[illegible]	--	Compensar	
24-8-26	9:30	[illegible]	1012[illegible]	3012[illegible]	PESAS	FAM	
24/8/26	8:00	Laura Ingrahm	1032[illegible]	3164[illegible]	Pesas	SURA	
24/8/26	9:00	[illegible]	1022[illegible]	3115[illegible]	Pesas	Sura	
24/8/26	8:00	[illegible]	19[illegible]	3012[illegible]	Famisanar	El Abra	
24/8/26	8:00	[illegible]	5[illegible]	3123[illegible]	Famisanar	El Abra	
24-08-26	8am	[illegible]	9009[illegible]	3[illegible]	pesas	cuyes	
24-8-26	8:00	Cara Rila	[illegible]	3209[illegible]	Pesas Cardio	Compensar	
24-8-26	8:12	[illegible]	[illegible]	3[illegible]	Pesas	Famisanar	
24-8-26	8:13	[illegible]	[illegible]	3[illegible]	Pesas	Famisanar	

Firma del Entrenador

24-8-26 8:19 Valentina Martinez 1022328930 3046858410 Pesas-Cardio Sanitas LUNA

Powered by CamScanner

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

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	EDISON CHITIVA QUINTERO
MES	AGOSTO
OBJETIVO MENSUAL	contribuir en el desarrollo de capacidades fisicas de los usuarios logrando avances progresivos tanto en tecnica como en pesos

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	3/08/2026	14.00	20:00	capacitar al personal nuevo frente a la ejecucion efectiva de los ejercicios funcionales	Fase Inicial:realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio Fase Final:Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento core y tren inferior Actividades para el desarrollo de la sesión: realizaremos elevaciones de piernas alternas juntas realizando una flexion de rodillas al pecho con una intensidad de ejercicio de doce repeticiones por cuatro series. *** se realizaran planchas isometricas por un tiempo de cuarenta y cinco segundos por cuatro series con un minuto y medio
Martes	4/08/2026	2:00:00 p. m.	20:00	capacitar al personal nuevo frente a la ejecucion efectiva de los ejercicios funcionales	Fase principal: Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo Fase principal: Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (GLUTEOS) Actividades para el desarrollo de la sesión: Se realizara ejercicio (hit truss) este ejecicio se efectuara con barra la cual la cargaremos en primera instancia con un peso minimo (5km) y en cada serie subiremos en peso, realizando un trabajo progresivo. ***se realizara sentadillas en la maquina smit con las pienas abiertas y puntas de pies hacia
Miércoles	5/08/2026	2:00:00 p. m.	20:00	capacitar al personal nuevo frente a la ejecucion efectiva de los ejercicios funcionales	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal: Se generara trabajos progresivos (se aumentara de peso en cada repeticion) al igual al subir de pesos se disminuira el numero de repeticiones. Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (CUADRICEPS) Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: teniendo encuenta que la usuaria tiene clara la forma de ejecutar elejercicio se realiza acompañamiento para dicha ejecucion valiando que el enfoque en este caso es para el cuadricep, donde al realisar ele ejercicio se tendra que bajar lo mas vertical posible para que toda la tensionmuscular se enfoque directamente en el cuadriceps y no en el gruteo que escuando realizamos el ejercicio con el pectoral un poco mas inclinadohacia el frente, este ejercico se realizara alternando lado izquierdo y lado derecho dando como fin una serie las cuales se realizaran 4 con 12 repeticiones por cada pierna se tiene que tener presente que todo el ejercicio se procura tener el abdomen totalmente contraido para tener una mejor estabilidad y equilibrio ya que este es el primer estabilizador de nuestro cuerpo
Jueves	6/068/2026	2:00:00 p. m.	20:00	capacitar al personal nuevo frente a la ejecucion efectiva de los ejercicios funcionales	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (pectoral y triceps) Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: se inicia con la validacion del peso la cual el usuario sienta que le pesa pero que a la vez puede realizar entre 8 a 10 repeticiones con ese peso, seguido a esto se busca correguir la posicion de los pies que denben estar totalmente apoyados al piso, la barra se debera de tomar con las manos un poco mas ancho que los hombros, dando continuidad a la ejecucion el practicante o usuario debera hacer el levantamiento de la barra para sacarla del stop y poder iniciar con la actividad, cuando la barra se encuentra en el aire el usuario debera frexionar los codos llebando la mitad de la barra a su pecho teniendo en cuenta la elevacion debe ser pareja con los dos brazos, seguido a esto se realizara la respectiva elevacion de la barra teniendo presente que no se debe extender en su totalidad los brazos por lo cual debe dejar semifrexionado los codos. realizara 4 series con 8 O 10 reps
Viernes	7/08/2026	14:00	20:00	capacitar al personal nuevo frente a la ejecucion efectiva de los ejercicios funcionales	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal:se realizara tiempo BURBIS (un minuto) generando saltos con pies juntos y movimmientos coordinados. Fase Final:se realizan estiramientos (dos por cada grupo muscular trabajado) Actividades para el desarrollo de la sesión: trabajaremos todo el core dando inicio con crons cortos con manos en los cuadriceps y los dedos anulares tendran que llegar a la punta de las rodillas*** se elevaran piernas y se realiza un ejercicio de isometria por un tiempo de (un minuto) *** se realizan 3 series de planchas isometricas por un tiempo de (un minuto) *** se realizan escaladores por un tiempo de (un minuto) tres series

OBSERVACIONES:

EDISON CHITIVA QUINTERO	
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				EDISON CHITIVA QUINTERO	
MES				AGOSTO	
OBJETIVO MENSUAL				contribuir en el desarrollo de capacidades fisicas de los usuarios logrando avances progresivos tanto en tecnica como en pesos	
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	10/08/2026	02:00PM	08:00PM	capacitar al personal nuevo frente a la ejecucion efectiva de los ejercicios en *maquina*	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio Fase Final:se realizara una marcha suave en la eliptica por 20 minutos con resistencia al 4 nivel para lograr un estimulo total en el tren inferior Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio,se realizara el ejercicio (peso muerto con mancuerna) en la cual se debe de tomar una mancuerna en cada mano mano, se ubicaran los pies al ancho de los hobros de ususario, se ira llevando la barra desde la posicion inicial (de pie) hacia las pantorrillas deslizandolas por encima de las piernas sin flexionar las rodillas, adicional a ello tiene que ir llevando su cola hacia atras a medida que va bajando la barra despacio , por ultimo se devolvera de la misma forma que bajo sin perder la postura correcta de la ejecucion (espalda recta y alineada la cabeza con la espalda) este ejercicio se realizara 4 series de 10 a 12 reps
Martes	11/08/2026	02:00PM	08:00PM	capacitar al personal nuevo frente a la ejecucion efectiva de los ejercicios en *maquina*	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (pectoral triceps) Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan trabajos en los tres planos para trabajar el pectoral (inclinado; declinado y plano) donde lo trabajaremos en primera instancia con mancuernas las cuales se llevaran hacia arriba en forma recta sin perder el control de las mismas, se generaran tres series de doce repeticiones.**** se realizaran extenciones de triceps tomando una mancuerna por encima de la cabeza con el brazo estendido, el cual se tendra que flexionar por detras de la cabeza realizando dose repeticiones a cuatro series
Miércoles	12/06/2026	02:00PM	08:00PM	capacitar al personal nuevo frente a la ejecucion efectiva de los ejercicios en *maquina*	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (gluteos//femoral) Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizaran sancadas estaticas hacia atrás alternando los pies, primero el derecho vuelve al centro y va despues con el izquierdo, se realizaran proyecciones de quince repeticiones por cada pierna cuatro series... se realizaran sentadillas sumo con tres estaciones de pesos (peso bajo, medio y alto) en
Jueves	13/06/2026	02:00PM	08:00PM	capacitar al personal nuevo frente a la ejecucion efectiva de los ejercicios en *maquina*	Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (gluteos) Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizaran sancadas estaticas hacia atrás alternando los pies, primero el derecho vuelve al centro y va despues con el izquierdo, se realizaran proyecciones de quince repeticiones por cada pierna cuatro series... se realizaran sentadillas sumo con tres estaciones de pesos (peso bajo, medio y alto) en donde en cada una de ellas se realizaran un promedio de 8 repeticiones y este circuito se realizara por tres series.
Viernes	14/06/2026	02:00PM	08:00PM	capacitar al personal nuevo frente a la ejecucion efectiva de los ejercicios en *maquina*	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio Fase Final:se realizara una marcha suave en la eliptica por 20 minutos con resistencia al 4 nivel para lograr un estimulo total en el tren inferior Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio,se realizara el ejercicio (peso muerto con mancuerna) en la cual se debe de tomar una mancuerna en cada mano mano, se ubicaran los pies al ancho de los hobros de ususario, se ira llevando la barra desde la posicion inicial (de pie) hacia las
OBSERVACIONES:					
EDISON CHITIVA QUINTERO					
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	**EDISON CHITIVA QUINTERO**
MES	**AGOSTO**
OBJETIVO MENSUAL	**contribuir en el desarrollo de capacidades fisicas de los usuarios logrando avances progresivos tanto en tecnica como en pesos**

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	17/08/2026	2:00:00 p. m.	08:00PM	REFORZAR APRENDISAJE DE TECNICA DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SEMANA ANTERIOR	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la session de entrenamiento en este caso los cuadriceps y pantorrilla** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio, en la cual se debe de tomar una mancuerna en cada mano se realizara un desplante con desplazamiento hacia delante aproximadamente de 10 a 13 pasos y retornar al punto de partida, se realizaran tres recorridos anteriormente mencionados.... se realizara sentadilla con apoyo en los talones el cual el usuario se tendra que parar en un borde de un disco el cual los talones quedaran encima y las puntas de los pies en el suelo, de alli de tomara una mancuerna a dos manos y se realizara la sentadilla profunda con una ejecucion de doce repeticiones por cuatro series.**
Martes	18/08/2026	2:00:00 p. m.	8:00PM	REFORZAR APRENDISAJE DE TECNICA DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SEMANA ANTERIOR MANTENER EL PROCESO DE FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO MUSCULAR	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (femorales)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se brinda acompañamiento para las ultimas repeticiones de la ejecucion del ejercicio ya que estamos logrando legar al fallo o al maximo esfuerzo en la ejecucion . se indica tambien las tres posiciones que podemos utilizar en la prensa horizontal .(pies en el centro de la plataforma se trabaja cuadriceps//a los costados de la plataforma se trabajara aduptor y si colocamos nuestro pies en el centro pero en la parte superior se trabajara femoral. en esta ocacion trabajaremos la parte central para trabajar cuadriceps. se ubicaran los pies en la plataforma, la espalda totalmente apoyada en el espaldar y cabeza igual, el usuario**
Miércoles	19/08/2026	2:00:00 p. m.	8:00PM	REFORZAR APRENDISAJE DE TECNICA DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SEMANA ANTERIOR	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: se realiza un estiramiento del tren inferior que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento en este caso la los cuadriceps, pantorillas, femoral y abductores. Sin olvidar que se realiza un trabajo transvesal con el core siempre realizando cada** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan trabajos en los tres planos para trabajar el pectoral (inclinado; declinado y plano) donde lo trabajaremos en primera instancia con mancuernas las cuales se llevaran hacia arriba en forma recta sin perder el control de las mismas, se generaran tres series de doce repeticiones.**** se realizaran extenciones de triceps tomando una mancuerna por encima de la cabeza con el brazo estendido, el cual se tendra que flexionar por detras de la cabeza realizando dose repeticiones a cuatro series**
Jueves	20/08/2026	2:00:00 p. m.	8:00PM	REFORZAR APRENDISAJE DE TECNICA DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SEMANA ANTERIOR	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: se realiza un estiramiento de tanto del tren superior como inferior logrando relajar el musculo y una recuperacion muscular mas eficaz** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizara la ejecucion de ejecicio en la maquina de femoral sentado cuatro series por doce repeticiones*** realizaremos peso muerto con barra con pesos progresivos de menor a mayor con doce repeticiones a cuatro series... realizaremos doce sentadillas profundas con peso progresivo con mancuernas .... por ultimo realizaremos una ejecucion de ejercicio de hit truss con doce repeticiones a cuatro series.**
Viernes	21/08/2026	2:00:00 p. m.	8:00PM	REFORZAR APRENDISAJE DE TECNICA DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SEMANA ANTERIOR	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento en este caso la espalda y del hombro** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan distinto tipos de elevaciones para fortalecer el hombro *** inicaremos con elevaciones frontales realizando 4 series de doce repeticiones *** se realizara elevaciones laterales, cuatro series con doce repeticiones lentas y controladas*** se realizaran elevaciones para el hombro posterior(elevaciones hacia a tras de la espalda) ejecutando cuatro series por doce repeticiones. **** se tomara una barra a dos manos y donde el el objetivo es elevar los hombros para generar un estimulo del trapecio.***** se realizara ejecucion del ejercicio llamado (press militar) se realizara con mncuernas haciendo elevaciones verticales de las mancuernas ejecutando 12 repeticiones por cuatro series.**

OBSERVACIONES:

EDISON CHITIVA QUINTERO	
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	**EDISON CHITIVA QUINTERO**
MES	**AGOSTO**
OBJETIVO MENSUAL	**contribuir en el desarrollo de capacidades fisicas de los usuarios logrando avances progresivos tanto en tecnica como en pesos**

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	24/08/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio se realizara adicional un trabajo por 15 minutos en la eliptica para activar el cuerpo y prepararlo para el desarrollo de la practica** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento en este caso los triceps** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: se inicia con la validacion del peso la cual el usuario sienta que le pesa pero que a la vez puede realizar entre 10 a 12 repeticiones con ese peso, seguido a esto se busca correguir la posicion de los pies que denben estar totalmente apoyados al piso, la barra se debera de tomar con las manos un poco mas ancho que los hombros, dando continuidad a la ejecucion el practicante o usuario debera hacer el levantamiento de la barra para sacarla del stop y poder iniciar con la actividad, cuando la barra se encuentra en el aire el usuario debera frexionar los codos llebando la mitad de la barra a su pecho teniendo en cuenta la elevacion debe ser pareja con los dos brazos, seguido a esto se realizara la respectiva elevacion de la barra teniendo presente que no se debe extender en su totalidad los brazos por lo cual debe dejar semifrexionado los codos. realizara 4 series con 10 O 12 reps**
Martes	25/08/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento espalda.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:se genera acompañamiento de la ejecucion del ejercicio, brindando claridad del enfoque central del ejercicio, pincipalmente se incida que debe oner sus pies en los posapies o plataformas que se encuentran en frente en la parte inferior de la maquina, las piernas deben estar extendidas en su totalidad, se debe tomar el soporte a dos manos, adquirir la posicion correcta (espalda recta, piernas extendiadas y hombros abajo) se realizara un jalon a la polea llevando el soporte aproximadamente a la medida del abdomen y realizando el retroceso lo mas lento posible para no perder tencion muscular y realizar un mayor esfuerzo, este ejercicio se realizara 4 series x 12 reps**
Miércoles	26/08/2026	02:00AM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento espalda** **Actividades para el desarrollo de la sesión: jalon en polea para espalda se realizaran doce repeticiones con un descanso de un minuto y medio de descaso por cuatro series (agarre abierto) para espalda alta.***jalon en polea para espalda se realizaran doce repeticiones con un descanso de un minuto y medio de descaso por cuatro series (agarre cerrado) para el dorsal.**
Jueves	27/08/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento abdomen** **Actividades para el desarrollo de la sesión: realizaremos elevaciones de piernas alternas juntas realizando una flexion de rodillas al pecho con una intensidad de ejercicio de doce repeticiones por cuatro series. *** se realizaran planchas isometricas por un tiempo de cuarenta y cinco segundos por cuatro series con un minuto y medio de descanso entre series... se realizaran planchas con elevacion de piernas alternas, las cuales contaremos doce repeticiones por cada pierna se efectuara por cuatro series**
Viernes	28/08/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:e realizara una marcha suave en la caminadora por 15 minutos con inclinacion al 10 % para lograr un estimulo total en el cuerpo y llegando a un desgaste maximo del usuario para asi seguir adaptandose al aumento de cargas progresivas al desarrollo de cada dia de entrenamiento.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizara un trabajo en la maquina de extension de cuadriceps donde trabajaremos unilateralmente ya que deseamos que las piernas logren el mismo estimulo y esfuerzo se realizara un trabajo de doce repeticiones por cuatro series por cada pierna.*** se realizara un trabajo en la maquina de extension de cuadriceps donde trabajaremos con las dos piernas a la vez ejecutando doce repeticiones con tension de dos segundos en la extension esto se ara por cuatro series.**

OBSERVACIONES:

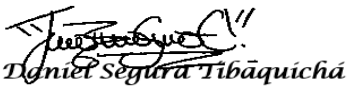
EDISON CHITIVA QUINTERO	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

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

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	EDISON CHITIVA QUINTERO
MES	AGOSTO
OBJETIVO MENSUAL	contribuir en el desarrollo de capacidades fisicas de los usuarios logrando avances progresivos tanto en tecnica como en pesos

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	31/08/2026	2:00:00 PM.	8:00PM.	MANTENER EL DESARROLLO DE PESOS Y ACONDICIONAMIENTO DE LOS USUARIOS	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal: Se generara trabajos progresivos (se aumentara de peso en cada repeticion) al igual al subir de pesos se disminuira el numero de repeticiones con esto logramos un estimulo optimo y desarrollo de habilidades Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (CUADRICEPS) Actividades para el desarrollo de la sesión: Se realizara ejercicio (hit truss) este ejecicio se efectuara con barra la cual la cargaremos en primera instancia con un peso minimo (8km) y en cada serie subiremos en peso, realizando un trabajo progresivo. ***se realizara sentadillas en la maquina smit con las pienas abiertas y puntas de pies hacia afuera, se realizaran doce repeticiones con cuatro series

OBSERVACIONES:	
EDISON CHITIVA QUINTERO	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	FIRMA

  Daniel Segura Tibaquichá	30/07/2026 Metodólogo del IMRD Cota

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

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR	EDISON CHITIVA QUINTERO
MES	SEPTIEMBRE
OBJETIVO MENSUAL	dotar a los usuarios de conocimientos en el desarrollo de capacidades fisicas logrando avances progresivos tanto en tecnica como en pesos

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					
Martes	1/09/2026	2:00:00 p. m.	20:00	guiar al personal nuevo frente a la ejecucion efectiva de los ejercicios funcionales	Fase principal: Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo Fase principal: Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (GLUTEOS) Actividades para el desarrollo de la sesión: Se realizara ejercicio (hit truss) este ejecicio se efectuara con barra la cual la cargaremos en primera instancia con un peso minimo (5km) y en cada serie subiremos en peso, realizando un trabajo progresivo. ***se realizara sentadillas en la maquina smit con las pienas abiertas y puntas de pies hacia afuera, se
Miércoles	2/09/2026	2:00:00 p. m.	20:00	capacitar al personal nuevo frente a la ejecucion efectiva de los ejercicios funcionales	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal: Se generara trabajos progresivos (se aumentara de peso en cada repeticion) al igual al subir de pesos se disminuira el numero de repeticiones. Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (CUADRICEPS) Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: teniendo encuenta que la usuaria tiene clara la forma de ejecutar elejercicio se realiza acompañamiento para dicha ejecucion valiando que el enfoque en este caso es para el cuadricep, donde al realisar ele ejercicio se tendra que bajar lo mas vertical posible para que toda la tensionmuscular se enfoque directamente en el cuadriceps y no en el gruteo que escuando realizamos el ejercicio con el pectoral un poco mas inclinadohacia el frente, este ejercico se realizara alternando lado izquierdo y lado derecho dando como fin una serie las cuales se realizaran 4 con 12 repeticiones por cada pierna se tiene que tener presente que todo el ejercicio se procura tener el abdomen totalmente contraido para tener una mejor estabilidad y equilibrio ya que este es el primer estabilizador de nuestro cuerpo
Jueves	3/09/2026	2:00:00 p. m.	20:00	guiar al personal nuevo frente a la ejecucion efectiva de los ejercicios funcionales	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la session de entrenamiento (pectoral y triceps) Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: se inicia con la validacion del peso la cual el usuario sienta que le pesa pero que a la vez puede realizar entre 8 a 10 repeticiones con ese peso, seguido a esto se busca correguir la posicion de los pies que denben estar totalmente apoyados al piso, la barra se debera de tomar con las manos un poco mas ancho que los hombros, dando continuidad a la ejecucion el practicante o usuario debera hacer el levantamiento de la barra para sacarla del stop y poder iniciar con la actividad, cuando la barra se encuentra en el aire el usuario debera frexionar los codos llebando la mitad de la barra a su pecho teniendo en cuenta la elevacion debe ser pareja con los dos brazos, seguido a esto se realizara la respectiva elevacion de la barra teniendo presente que no se debe extender en su totalidad los brazos por lo cual debe dejar semifrexionado los codos. realizara 4 series con 8 O 10 reps
Viernes	4/09/2026	14:00	20:00	guiar al personal nuevo frente a la ejecucion efectiva de los ejercicios funcionales	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal:se realizara tiempo BURBIS (un minuto) generando saltos con pies juntos y movimmientos coordinados. Fase Final:se realizan estiramientos (dos por cada grupo muscular trabajado) Actividades para el desarrollo de la sesión: trabajaremos todo el core dando inicio con crons cortos con manos en los cuadriceps y los dedos anulares tendran que llegar a la punta de las rodillas*** se elevaran piernas y se realiza un ejercicio de isometria por un tiempo de (un minuto) *** se realizan 3 series de planchas isometricas por un tiempo de (un minuto) *** se realizan escaladores por un tiempo de (un minuto) tres series
Sábado					

OBSERVACIONES:

EDISON CHITIVA QUINTERO	
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	EDISON CHITIVA QUINTERO
MES	SEPTIEMBRE
OBJETIVO MENSUAL	dotar a los usuarios de conocimientos en el desarrollo de capacidades fisicas logrando avances progresivos tanto en tecnica como en pesos

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	7/09/2026	02:00PM	08:00PM	*CAPACITAR AL PERSONAL NUEVO FRENE A LA EJECUCION EFECTIVA DE LOS EJERCICIOS DE MAQUINAY TRABAJO FUNCIONAL*	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:se realizara una marcha suave en la eliptica por 20 minutos con resistencia al 4 nivel para lograr un estimulo total en el tren inferior** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio,se realizara el ejercicio (peso muerto con mancuerna) en la cual se debe de tomar una mancuerna en cada mano mano, se ubicaran los pies al ancho de los hobros de ususario, se ira llevando la barra desde la posicion inicial (de pie) hacia las pantorrillas deslizandolas por encima de las piernas sin flexionar las rodillas, adicional a ello tiene que ir llevando su cola hacia atras a medida que va bajando la barra despacio , por ultimo se devolvera de la misma forma que bajo sin perder la postura correcta de la ejecucion (espalda recta y alineada la cabeza con la espalda) este ejercicio se realizara 4 series de 10 a 12 reps**
Martes	8/09/2026	02:00PM	08:00PM	**CAPACITAR AL PERSONAL NUEVO FRENE A LA EJECUCION EFECTIVA DE LOS EJERCICIOS DE MAQUINAY TRABAJO FUNCIONAL**	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (pectoral triceps)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan trabajos en los tres planos para trabajar el pectoral (inclinado; declinado y plano) donde lo trabajaremos en primera instancia con mancuernas las cuales se llevaran hacia arriba en forma recta sin perder el control de las mismas, se generaran tres series de doce repeticiones.**** se realizaran extenciones de triceps tomando una mancuerna por encima de la cabeza con el brazo estendido, el cual se tendra que flexionar por detras de la cabeza realizando dose repeticiones a cuatro series**
Miércoles	9/09/2026	02:00PM	08:00PM	**CAPACITAR AL PERSONAL NUEVO FRENE A LA EJECUCION EFECTIVA DE LOS EJERCICIOS DE MAQUINAY TRABAJO FUNCIONAL**	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (gluteos//femoral)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizaran sancadas estaticas hacia atrás alternando los pies, primero el derecho vuelve al centro y va despues con el izquierdo, se realizaran proyecciones de quince repeticiones por cada pierna cuatro series... se realizaran sentadillas sumo con tres estaciones de pesos (peso bajo, medio y alto) en**
Jueves	10/09/2026	02:00PM	08:00PM	**CAPACITAR AL PERSONAL NUEVO FRENE A LA EJECUCION EFECTIVA DE LOS EJERCICIOS DE MAQUINAY TRABAJO FUNCIONAL**	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (gluteos)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizaran sancadas estaticas hacia atrás alternando los pies, primero el derecho vuelve al centro y va despues con el izquierdo, se realizaran proyecciones de quince repeticiones por cada pierna cuatro series... se realizaran sentadillas sumo con tres estaciones de pesos (peso bajo, medio y alto) en donde en cada una de ellas se realizaran un promedio de 8 repeticiones y este circuito se realizara por tres series.**
Viernes	11/09/2026	02:00PM	08:00PM	**CAPACITAR AL PERSONAL NUEVO FRENE A LA EJECUCION EFECTIVA DE LOS EJERCICIOS DE MAQUINAY TRABAJO FUNCIONAL**	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:se realizara una marcha suave en la eliptica por 20 minutos con resistencia al 4 nivel para lograr un estimulo total en el tren inferior** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio,se realizara el ejercicio (peso muerto con mancuerna) en la cual se debe de tomar una mancuerna en cada mano mano, se ubicaran los pies al ancho de los hobros de ususario, se ira llevando la barra desde la posicion inicial (de pie) hacia las pantorrillas**
Sábado					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**

OBSERVACIONES:

EDISON CHITIVA QUINTERO	
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	**EDISON CHITIVA QUINTERO**
MES	**SEPTIEMBRE**
OBJETIVO MENSUAL	**dotar a los usuarios de conocimientos en el desarrollo de capacidades fisicas logrando avances progresivos tanto en tecnica como en pesos**

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	14/09/2026	2:00:00 p. m.	08:00PM	REFORZAR APRENDISAJE DE TECNICA DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SEMANA ANTERIOR	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la session de entrenamiento en este caso los cuadriceps y pantorrilla** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio, en la cual se debe de tomar una mancuerna en cada mano se realizara un desplante con desplazamiento hacia delante aproximadamente de 10 a 13 pasos y retornar al punto de partida, se realizaran tres recorridos anteriormente mencionados.... se realizara sentadilla con apoyo en los talones el cual el usuario se tendra que parar en un borde de un disco el cual los talones quedaran encima y las puntas de los pies en el suelo, de alli de tomara una mancuerna a dos manos y se realizara la sentadilla profunda con una ejecucion de doce repeticiones por cuatro series.**
Martes	15/09/2026	2:00:00 p. m.	8:00PM	REFORZAR APRENDISAJE DE TECNICA DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SEMANA ANTERIOR MANTENER EL PROCESO DE FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO MUSCULAR	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (femorales)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se brinda acompañamiento para las ultimas repeticiones de la ejecucion del ejercicio ya que estamos logrando legar al fallo o al maximo esfuerzo en la ejecucion . se indica tambien las tres posiciones que podemos utilizar en la prensa horizontal .(pies en el centro de la plataforma se trabaja cuadriceps//a los costados de la plataforma se trabajara aduptor y si colocamos nuestro pies en el centro pero en la parte superior se trabajara femoral. en esta ocacion trabajaremos la parte central para trabajar cuadriceps. se ubicaran los pies en la plataforma, la espalda totalmente apoyada en el espaldar y cabeza igual. el usuario debera extender sus piernas ya para**
Miércoles	16/09/2026	2:00:00 p. m.	8:00PM	REFORZAR APRENDISAJE DE TECNICA DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SEMANA ANTERIOR	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: se realiza un estiramiento del tren inferior que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento en este caso la los cuadriceps, pantorillas, femoral y abductores. Sin olvidar que se realiza un trabajo transvesal con el core siempre realizando cada ejecucion con el** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan trabajos en los tres planos para trabajar el pectoral (inclinado; declinado y plano) donde lo trabajaremos en primera instancia con mancuernas las cuales se llevaran hacia arriba en forma recta sin perder el control de las mismas, se generaran tres series de doce repeticiones.**** se realizaran extenciones de triceps tomando una mancuerna por encima de la cabeza con el brazo estendido, el cual se tendra que flexionar por detras de la cabeza realizando dose repeticiones a cuatro series**
Jueves	17/09/2026	2:00:00 p. m.	8:00PM	REFORZAR APRENDISAJE DE TECNICA DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SEMANA ANTERIOR	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: se realiza un estiramiento de tanto del tren superior como inferior logrando relajar el musculo y una recuperacion muscular mas eficaz** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizara la ejecucion de ejecicio en la maquina de femoral sentado cuatro series por doce repeticiones*** realizaremos peso muerto con barra con pesos progresivos de menor a mayor con doce repeticiones a cuatro series... realizaremos doce sentadillas profundas con peso progresivo con mancuernas .... por ultimo realizaremos una ejecucion de ejercicio de hit truss con doce repeticiones a cuatro series.**
Viernes	18/09/2026	2:00:00 p. m.	8:00PM	REFORZAR APRENDISAJE DE TECNICA DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SEMANA ANTERIOR	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo** **Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento en este caso la espalda y del hombro** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan distinto tipos de elevaciones para fortalecer el hombro *** inicaremos con elevaciones frontales realizando 4 series de doce repeticiones *** se realizara elevaciones laterales, cuatro series con doce repeticiones lentas y controladas*** se realizaran elevaciones para el hombro posterior(elevaciones hacia a tras de la espalda) ejecutando cuatro series por doce repeticiones. **** se tomara una barra a dos manos y donde el el objetivo es elevar los hombros para generar un estimulo del trapecio.***** se realizara ejecucion del ejercicio llamado (press militar) se realizara con mncuernas haciendo elevaciones verticales de las mancuernas ejecutando 12 repeticiones por cuatro series.**
Sábado					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**

OBSERVACIONES:

EDISON CHITIVA QUINTERO	
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	**EDISON CHITIVA QUINTERO**
MES	**SEPTIEMBRE**
OBJETIVO MENSUAL	**dotar a los usuarios de conocimientos en el desarrollo de capacidades fisicas logrando avances progresivos tanto en tecnica como en pesos**

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	21/09/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio se realizara adicional un trabajo por 15 minutos en la eliptica para activar el cuerpo y prepararlo para el desarrollo de la practica** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento en este caso los triceps** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: se inicia con la validacion del peso la cual el usuario sienta que le pesa pero que a la vez puede realizar entre 10 a 12 repeticiones con ese peso, seguido a esto se busca correguir la posicion de los pies que denben estar totalmente apoyados al piso, la barra se debera de tomar con las manos un poco mas ancho que los hombros, dando continuidad a la ejecucion el practicante o usuario debera hacer el levantamiento de la barra para sacarla del stop y poder iniciar con la actividad, cuando la barra se encuentra en el aire el usuario debera frexionar los codos llebando la mitad de la barra a su pecho teniendo en cuenta la elevacion debe ser pareja con los dos brazos, seguido a esto se realizara la respectiva elevacion de la barra teniendo presente que no se debe extender en su totalidad los brazos por lo cual debe dejar semifrexionado los codos. realizara 4 series con 10 O 12 reps**
Martes	22/09/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento espalda.** **Actividades para el desarrollo de la sesión:se genera acompañamiento de la ejecucion del ejercicio, brindando claridad del enfoque central del ejercicio, pincipalmente se incida que debe oner sus pies en los posapies o plataformas que se encuentran en frente en la parte inferior de la maquina, las piernas deben estar extendidas en su totalidad, se debe tomar el soporte a dos manos, adquirir la posicion correcta (espalda recta, piernas extendiadas y hombros abajo) se realizara un jalon a la polea llevando el soporte aproximadamente a la medida del abdomen y realizando el retroceso lo mas lento posible para no perder tencion muscular y realizar un mayor esfuerzo, este ejercicio se realizara 4 series x 12 reps**
Miércoles	23/09/2026	02:00AM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento espalda** **Actividades para el desarrollo de la sesión: jalon en polea para espalda se realizaran doce repeticiones con un descanso de un minuto y medio de descaso por cuatro series (agarre abierto) para espalda alta.***jalon en polea para espalda se realizaran doce repeticiones con un descanso de un minuto y medio de descaso por cuatro series (agarre cerrado) para el dorsal.**
Jueves	24/09/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento abdomen** **Actividades para el desarrollo de la sesión: realizaremos elevaciones de piernas alternas juntas realizando una flexion de rodillas al pecho con una intensidad de ejercicio de doce repeticiones por cuatro series. *** se realizaran planchas isometricas por un tiempo de cuarenta y cinco segundos por cuatro series con un minuto y medio de descanso entre series... se realizaran planchas con elevacion de piernas alternas, las cuales contaremos doce repeticiones por cada pierna se efectuara por cuatro series**
Viernes	25/09/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:e realizara una marcha suave en la caminadora por 15 minutos con inclinacion al 10 % para lograr un estimulo total en el cuerpo y llegando a un desgaste maximo del usuario para asi seguir adaptandose al aumento de cargas progresivas al desarrollo de cada dia de entrenamiento.** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizara un trabajo en la maquina de extension de cuadriceps donde trabajaremos unilateralmente ya que deseamos que las piernas logren el mismo estimulo y esfuerzo se realizara un trabajo de doce repeticiones por cuatro series por cada pierna.*** se realizara un trabajo en la maquina de extension de cuadriceps donde trabajaremos con las dos piernas a la vez ejecutando doce repeticiones con tension de dos segundos en la extension esto se ara por cuatro series.**
Sábado					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**

OBSERVACIONES:

EDISON CHITIVA QUINTERO	
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	**EDISON CHITIVA QUINTERO**
MES	**SEPTIEMBRE**
OBJETIVO MENSUAL	**dotar a los usuarios de conociminetos en el desarrollo de capacidades fisicas logrando avances progresivos tanto en tecnica como en pesos**

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	28/092026	2:00:00 PM.	8:00PM.	CONTRIBUIR CON EL DESARROLLO DE PESOS Y ACONDICIONAMIENTO DE LOS USUARIOS	**Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se generara trabajos progresivos (se aumentara de peso en cada repeticion) al igual al subir de pesos se disminuira el numero de repeticiones con esto logramos un estimulo optimo y desarrollo de habilidades** **Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (CUADRICEPS)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: Se realizara ejercicio (hit truss) este ejecicio se efectuara con barra la cual la cargaremos en primera instancia con un peso minimo (10 kg) y en cada serie subiremos en peso, realizando un trabajo progresivo. ***se realizara sentadillas en la maquina smit con las pienas abiertas y puntas de pies hacia afuera, se realizaran doce repeticiones con cuatro series**
Martes	29/092026	2:00:00 PM.	8:00PM.	CONTRIBUIR CON EL DESARROLLO DE PESOS Y ACONDICIONAMIENTO DE LOS USUARIOS	**Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (gluteos)** **Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizaran sancadas estaticas hacia atrás alternando los pies, primero el derecho vuelve al centro y va despues con el izquierdo, se realizaran proyecciones de quince repeticiones por cada pierna cuatro series... se realizaran sentadillas sumo con tres estaciones de pesos (peso bajo, medio y alto) en donde en cada una de ellas se realizaran un promedio de 8 repeticiones y este circuito se realizara por tres series.**
Miércoles	30/092026	2:00:00 PM.	8:00PM.	CONTRIBUIR CON EL DESARROLLO DE PESOS Y ACONDICIONAMIENTO DE LOS USUARIOS	**Fase Inicial:realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio** **Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio** **Fase Final:Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especifdicas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento core y tren inferior** **Actividades para el desarrollo de la sesión: realizaremos elevaciones de piernas alternas juntas realizando una flexion de rodillas al pecho con una intensidad de ejercicio de doce repeticiones por cuatro series. *** se realizaran planchas isometricas por un tiempo de cuarenta y cinco segundos por cuatro series con un minuto y medio de descanso entre**

OBSERVACIONES:

EDISON CHITIVA QUINTERO	
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**

