



## INFORME DE GESTIÓN

**PROGRAMA:** VIVIENDO EL DEPORTE FORMATIVO, RECREATIVO Y COMPETITIVO EN VILLA ALEGRE

**NOMBRE:** MAURICIO ANDRES RAMOS

**MONITOR DE ZUMBA :** URBANO

**MES:** DICIEMBRE

Actividad	Medio de verificación	Fecha
<p><b>Lunes, Timoteo Araya Alegría :</b> La sesión inicia con un calentamiento de movilidad articular y desplazamientos suaves. Se desarrollan rutinas básicas de merengue y salsa para facilitar la adaptación al ritmo y mejorar la fluidez corporal. Se finaliza con estiramientos para favorecer la recuperación muscular.</p> <p><b>Martes: Sala de Musculación:</b> Supervisión de usuarios en sala, entrega de orientación técnica en ejercicios de fuerza, corrección postural y apoyo en el uso seguro del equipamiento. Se realizaron ajustes básicos de rutinas y recomendaciones para prevenir lesiones y mejorar la ejecución de los entrenamientos.</p> <p><b>Miércoles/ Timoteo Araya Alegría</b> Calentamiento dinámico seguido de secuencias de reguetón de intensidad moderada, orientadas a aumentar el pulso y trabajar la resistencia aeróbica. La clase culmina con ejercicios de respiración y relajación.</p> <p><b>Jueves, Sala de musculación:</b> Seguimiento de progresos, ajustes de cargas y variación de ejercicios según el nivel y necesidades de los usuarios. Además, se brindó asesoría personalizada, se reforzaron hábitos</p>	<p><b>Asistencia Excel fotografías</b></p>	<p><b>01/12/2025</b> <b>Hasta</b> <b>07 /12/2025</b></p>





<p><b>Gimnasio Municipal / Lunes :</b> La sesión inicia con un calentamiento de movilidad articular y desplazamientos suaves. Se desarrollan rutinas básicas de merengue y salsa para facilitar la adaptación al ritmo y mejorar la fluidez corporal. Se finaliza con estiramientos para favorecer la recuperación muscular.</p> <p><b>Martes: Sala de Musculación:</b> Supervisión de usuarios en sala, entrega de orientación técnica en ejercicios de fuerza, corrección postural y apoyo en el uso seguro del equipamiento. Se realizaron ajustes básicos de rutinas y recomendaciones para prevenir lesiones y mejorar la ejecución de los entrenamientos.</p> <p><b>Gimnasio Municipal / Miércoles:</b> Calentamiento dinámico seguido de secuencias de reguetón de intensidad moderada, orientadas a aumentar el pulso y trabajar la resistencia aeróbica. La clase culmina con ejercicios de respiración y relajación.</p> <p><b>Jueves, Sala de musculación:</b> Seguimiento de progresos, ajustes de cargas y variación de ejercicios según el nivel y necesidades de los usuarios. Además, se brindó asesoría personalizada, se reforzaron hábitos de entrenamiento seguro y se supervisó el orden y correcto funcionamiento del equipamiento.</p> <p><b>Gimnasio Municipal / Viernes:</b> Se comienza con activación general. Las coreografías de cumbia y pop latino se enfocan en mejorar la coordinación, el equilibrio y el control del movimiento. Se termina con vuelta a la calma y estiramientos globales</p>	<p><b>Excel</b> <b>Fotografías</b></p>	<p><b>Hasta</b> <b>21/12/2025</b></p>
---	--	---



<p><b>Gimnasio Municipal / Lunes</b></p> <p>La sesión inicia con un calentamiento de movilidad articular y desplazamientos suaves. Se desarrollan rutinas básicas de merengue y salsa para facilitar la adaptación al ritmo y mejorar la fluidez corporal. Se finaliza con estiramientos para favorecer la recuperación muscular.</p> <p><b>Martes: Sala de Musculación</b></p> <p>Supervisión de usuarios en sala, entrega de orientación técnica en ejercicios de fuerza, corrección postural y apoyo en el uso seguro del equipamiento. Se realizaron ajustes básicos de rutinas y recomendaciones para prevenir lesiones y mejorar la ejecución de los entrenamientos.</p> <p><b>Gimnasio Municipal / Miércoles:</b> Calentamiento dinámico seguido de secuencias de reguetón de intensidad moderada, orientadas a aumentar el pulso y trabajar la resistencia aeróbica. La clase culmina con ejercicios de respiración y relajación.</p> <p><b>Jueves, Sala de musculación:</b> Seguimiento de progresos, ajustes de cargas y variación de ejercicios según el nivel y necesidades de los usuarios. Además, se brindó asesoría personalizada, se reforzaron hábitos de entrenamiento seguro y se supervisó el orden y correcto funcionamiento del equipamiento.</p> <p><b>Gimnasio Municipal / Viernes:</b> Se comienza con activación general. Las coreografías de cumbia y pop latino se enfocan en mejorar la coordinación, el equilibrio y el control del movimiento. Se termina con vuelta a la calma y estiramientos globales.</p>	<p><b>Asistencia Excel fotografías</b></p>	<p><b>22/11/2025 Hasta 31/12/2025</b></p>
---	--	---