



## INFORME DE GESTIÓN

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

**NOMBRE:** MAURICIO ANDRES RAMOS

**MONITOR DE ZUMBA :** URBANO

**MES:** ENERO

<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>Asistencia Excel fotografías</b></p>	<p><b>02/1/2026 Hasta 08 /1/2026</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>09/1/2026 Hasta 15/1/2026</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>Asistencia</b></p> <p><b>Excel</b></p> <p><b>Fotografías</b></p>	<p><b>16/1/2026</b></p> <p><b>Hasta</b></p> <p><b>22/1/2026</b></p>
---	--	---



**Gimnasio Municipal / Lunes**

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.

**Martes: Sala de Musculación**

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.

**Gimnasio Municipal / Miércoles:** 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.

**Jueves, Sala de musculación:** 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.

**Gimnasio Municipal / Viernes:** 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.

**Asistencia  
Excel  
fotografías**

**23/1/2026  
Hasta  
31/1/2026**



## INFORME DE GESTIÓN

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

**NOMBRE:** MAURICIO ANDRES RAMOS

**MONITOR DE ZUMBA :** URBANO

**MES:** FEBRERO

<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>Asistencia</b> <b>Excel</b> <b>fotografías</b></p>	<p><b>02/2/2026</b> <b>Hasta</b> <b>08/2/2026</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>09/2/2026</b> <b>Hasta</b> <b>15/2/2026</b></p>
---	--	---



**Gimnasio Municipal / Lunes :** 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.

**Martes: Sala de Musculación:** 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.

**Gimnasio Municipal / Miércoles:** 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.

**Jueves, Sala de musculación:** 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.

**Gimnasio Municipal / Viernes:** 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

<b>Asistencia</b>	<b>16/2/2026</b>
<b>Excel</b>	<b>Hasta</b>
<b>Fotografías</b>	<b>22/2/2026</b>



<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: Calentamiento dinámico</b> 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>23/2/2026 Hasta 28/2/2026</b></p>
---	--	---