



INFORME DE GESTIÓN

PROGRAMA: VIVIENDO EL DEPORTE FORMATIVO, RECREATIVO, COMPETITIVO.

NOMBRE: MAURICIO RAMOS

CARGO: MONITOR DE ZUMBA

MES: MARZO 2026

<p>Gimnasio Municipal / Lunes</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>Martes: Sala de Musculación</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>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Asistencia Excel fotografías</p>	<p>01/3/2026 Hasta 08 /3/2026</p>
---	--	--



<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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Asistencia Excel fotografías</p>	<p>09/3/2026 Hasta 15/3/2026</p>
---	--	---



<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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p>Asistencia</p> <p>Excel</p> <p>Fotografías</p>	<p>16/3/2026</p> <p>Hasta</p> <p>22/3/2026</p>
---	--	---



<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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Asistencia Excel fotografías</p>	<p>23/3/2026 Hasta 31/3/2026</p>
---	--	---