



INFORME DE GESTIÓN

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

NOMBRE: MAURICIO RAMOS

CARGO: MONITOR DE ZUMBA

MES: MAYO 2026

<p>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>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>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>01/04/2026 Hasta 06 /4/2026</p>
--	--	---



<p>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>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>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>08/04/2026 Hasta 13/04/2026</p>
<p>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>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>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>15/04/2026 Hasta 22/04/2026</p>



<p>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>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>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>25/04/2026 Hasta 29/04 /2026</p>
--	--	--