INFORME MENSUAL
DEPARTAMENTO DE DEPORTES
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA

DISCIPLINA DEPORTIVA O ACTIVIDAD FÍSICA: ZUMBA FITNESS	
MES INFORMADO: Diciembre- Enero	**AÑO: 2026**
NOMBRE DEL RECINTO: - SEDE Los Molles **- Playa la Ballena (LIGUAMAR)**	**DIRECCIÓN: Casuto s/n, Playa Los Molles, La ligua, 5ta Región.** **Playa la Ballena, Liguamar, La ligua, 5ta Región.**

Horario de ejecución

DÍA	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
HORA DE INICIO	20:00	20:00	20:00
HORA DE TÉRMINO	21:00	21:00	21:00

NOMBRE INSTRUCTOR DEPORTIVO	Luz Elizabeth Hernandez Lagos
RUT	
MAIL	
FONO	

OBSERVACIONES

OBJETIVO GENERAL DE LA ESCUELA DEPORTIVA O TALLER:

Fomentar la integración social y el bienestar físico mediante la práctica sistemática de Zumba, promoviendo hábitos saludables y el disfrute del ejercicio en comunidad.

SEÑALE LAS PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS PARA EL CUMPLIMIENTO DE SUS OBJETIVOS:
ACTIVIDAD:

Las clases de Zumba se estructuran en sesiones progresivas que combinan música rítmica con movimientos aeróbicos de intensidad moderada a alta. Se incorporan ejercicios funcionales como desplazamientos laterales, trabajo de tren superior e inferior, secuencias coreografiadas con ritmos latinos (salsa, merengue, reguetón, cumbia) y dinámicas grupales orientadas a mejorar la resistencia cardiovascular, la coordinación y la fuerza muscular. Todo el programa se ejecuta bajo criterios técnicos que aseguran una práctica segura y efectiva.

ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA
DEPARTAMENTO DE DEPORTES

ILUSTRE MUNICIPALIDAD COMUNA DE LA LIGUA

INFORME MENSUAL
DEPARTAMENTO DE DEPORTES
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA

Deportes Comuna de La Ligua

SEÑALE ASPECTOS A MEJORAR:

- Obesidad.
- Resistencia cardiovascular.
- Motricidad.
- Autoestima.

INSCRITOS						
	NOMBRE	**APELLIDOS**	**RUT**	**EDAD**	**APODERADO**	**CONTACTO**
1	Dory	Godoy Vega				
2	Nelly	Vega Morales				
3	Isabel	Caroca				
4	Sofia	Rodríguez Hidalgo				
5	Paz	Arancibia Pérez				
6	Fresia	Vega Ossa				
7	Alejandra	Cádiz				
8	Maribel	Hidalgo				
9	Gabriela	Carrasco				
10	Marianela	Mella Ramos				
11	Andrea	Mazzoti Vega				
12	Andrea	Droguett Zuñiga				
13	Agustina	Camilo Muñoz				
14	Daniela	Gutiérrez				
15	Paulina	Rodrigo Hernández				
16						

ASISTENCIA MENSUAL:														
	NOMBRE	23	24	26	29	30	02	06	07	08	13	14	15	20
1	Dory Godoy	X				X	X	X		X	X	x	x	x
2	Nelly Vega	X	X	X	X	X	X	X	X		X	x	x	
3	Isabel Caroca		X	X	X	X	X	x		X	X	x	x	x
4	Sofía Rodríguez	X	X	X	X		X	X	X		X		x	x
5	Paz Arancibia		X	X	X	X	X	X			X	x		x
6	Fresia Vega	X	X	X		X	X		X	X	X	x	x	x
7	Alejandra Cádiz	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x		x
8	Maribel Hidalgo		X	X		X	X	X		X	X	x	x	x
9	Gabriela Carrasco	X	X	X	X	X		X	X	X	X		x	
10	Marialena Mella		X	X		X		X	X	X	X	x		x
11	Andrea Mazzoti	X	X	X	X		X		X		X		x	x
12	Andrea Droguett	X		X	X	X			X				x	
13	Agustina Camilo	X		X		X	X	X	X	X	X	x	x	
14	Daniela Gutierrez	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	x		x
15	Paulina Rodrigo	X	X	X	X	X	X	X		X				x

DE LOS PARTICIPANTES						
N.º SESIÓN	FECHA	PARTICIPACIÓN PROGRAMADA	PARTICIPACIÓN REAL	REAL MUJERES	REAL HOMBRES	SUPERVISIONES RECIBIDAS
1	23 – 12 – 25	15	11	11	-	-
2	24 – 12 – 25	15	12	12	-	-
3	26 – 12– 25	15	14	14	-	-
4	29– 12 – 25	15	10	10	-	-
5	30– 12 – 25	15	13	13	-	-
6	02 – 01 – 26	15	12	12	-	-
7	06 – 01 - 26	15	12	12	-	-
8	07 - 01 - 26	15	10	10	-	-
9	08 – 01 - 26	15	10	10	-	-
10	13 – 01 - 26	15	13	13	-	-
11	14- 01- 26	15	10	10		
12	15- 01- 26	15	10	10		
13	20- 01- 26	15	11	11		
TOTAL		15	148	148		

PROMEDIO PARTICIPANTES (1)		11
PORCENTAJE COBERTURA (2)		73%
SESIONES REALIZADAS EFECTIVAS		13

(1) Sumar el total de participantes y dividir por el número total de sesiones realizadas.
(2) Multiplicar promedio por cien y dividirlo por participación programa.

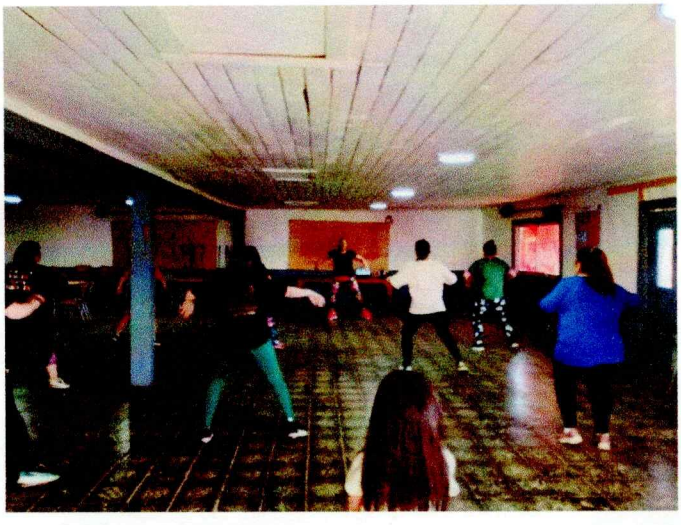
INFORME MENSUAL
DEPARTAMENTO DE DEPORTES
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA

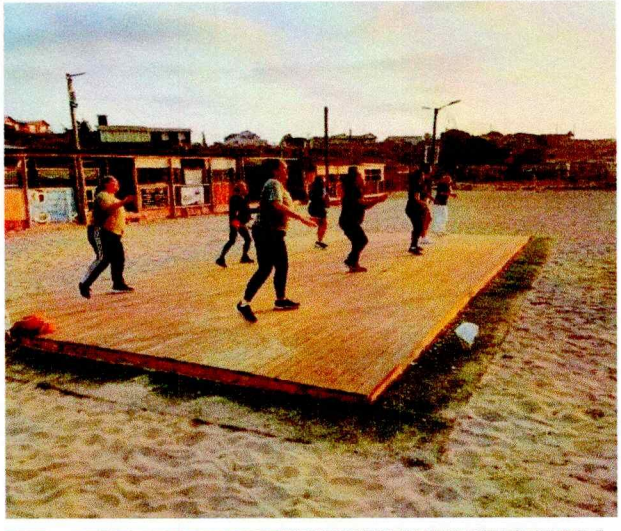
FIRMA

NOMBRE DE PROFESOR O INSTRUCTOR
Luz Elizabeth Hernández Lagos

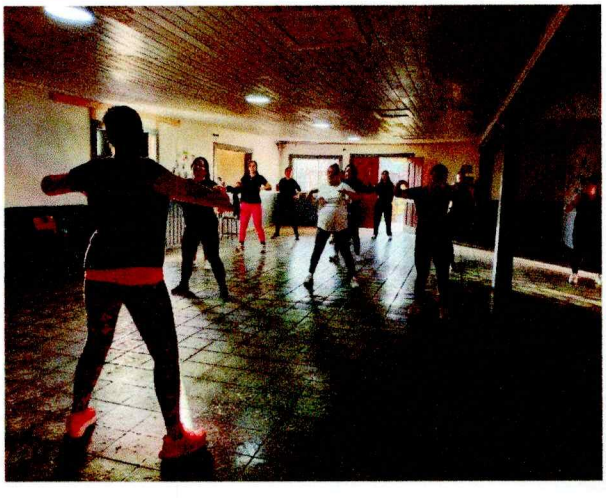
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE LA LIGUA
DEPARTAMENTO DE DEPORTES

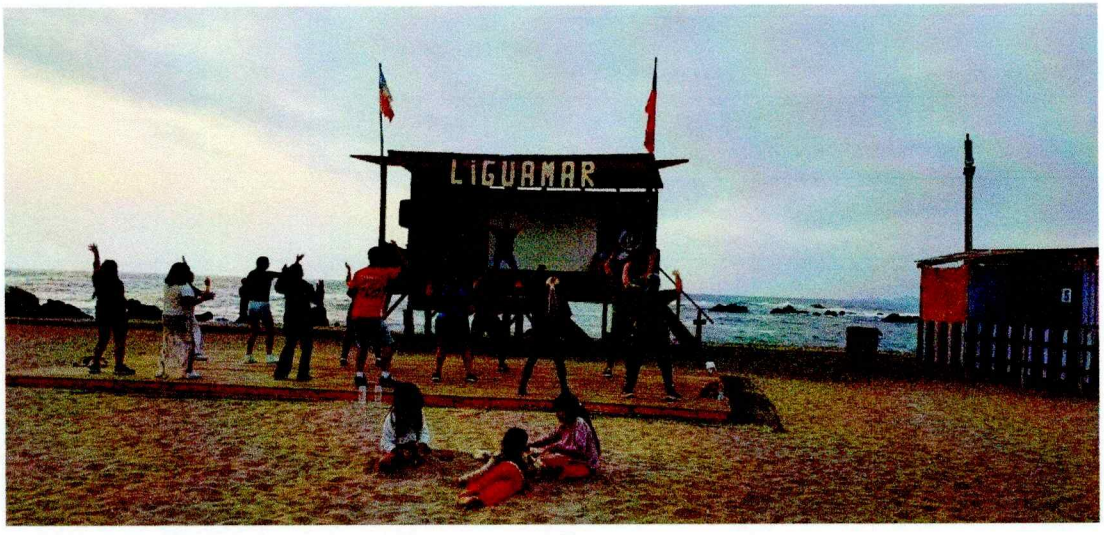
FOTOGRAFÍAS DE RESPALDO

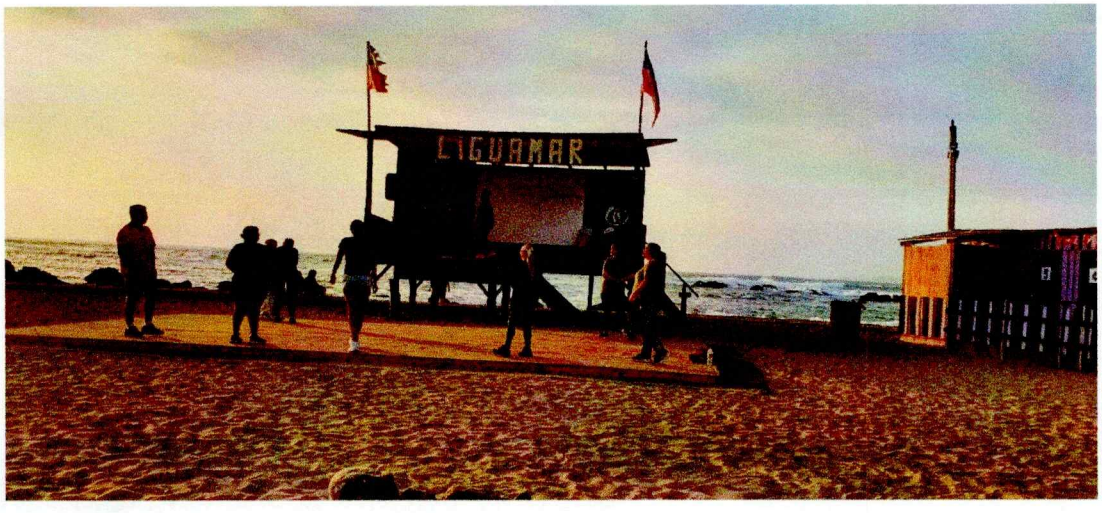









LIGUAMAR


LIGUAMAR

