



DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO  
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER  
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	JULIO
-----	-------

Nombre	BRITO ALVARADO VALENTINA		
RUT	██████████	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	MAR 11:00-12:00	JUE 11:00-12:00	██████████	6
T.2	PILATES	LUN 09:30-10:30	MIE 09:30-10:30	██████████	7
T.3	PILATES	LUN 11:30-12:30	VIE 11:30-12:30	██████████	6
T.4	PILATES	MAR 09:30-10:30	JUE 09:30-10:30	██████████	5
T.5	--	--	--	--	

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Durante este mes se dividieron las clases por semana, la primera se trabajó tren superior, la segunda tren inferior, la tercera fortalecimiento de core, y la última se bajará la intensidad realizando ejercicios de respiración.
T.2	Las clases comenzaron este mes con actividades de equilibrio y descontracturación muscular, para las siguientes semanas se utilizaron banda elástica, balón de fitball, y aro, trabajando fortalecimiento muscular de tren inferior, superior y core.
T.3	Las dos primeras semanas se trabajó tren inferior, con mancuerna y fitball, la tercera semana sin implemento para trabajo de core y la última finalizaremos con ejercicios de respiración y equilibrio.
T.4	Comenzamos el mes con activaciones y trabajos de coordinación, durante las siguientes semanas nos centramos en trabajo de core, y tren inferior, la última semana se realizarán ejercicios de flexibilidad.
T.5	

Firma prestador de los servicios	
----------------------------------	--

