

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

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

Nombre	CORNEJO FLORES CRISTIAN		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00	[REDACTED]	10
T.2	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 12:00-13:00	JUE 12:00-13:00	[REDACTED]	9
T.3	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 10:30-11:30	JUE 10:30-11:30	[REDACTED]	9
T.4	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 16:00-17:00	MIE 16:00-17:00	[REDACTED]	9
T.5	---	---	---	---	

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Calentamiento con movilidad articular, trabajos de fuerza con mancuernas y elasticos. Ejercicios de propiocepcion y posterior elongación.
T.2	Calentamiento con movilidad articular, circuito con trabajos de fuerza y desplazamiento. Trabajos de equilibrio y posterior flexibilidad.
T.3	Calentamiento con movilidad articular, trabajos de fuerza con pesas rusas y propiocepcion. elongación final.
T.4	Calentamiento con movilidad articular, trabajos de fuerza con elasticos para brazos y piernas. Propiocepcion y elongación final.
T.5	

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

