

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

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

Nombre	DEMIAN HENRIQUEZ NATALIA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	MAR 15:15-16:15	JUE 15:15-16:15	[REDACTED]	7
T.2	PILATES	MAR 16:30-17:30	JUE 16:30-17:30	[REDACTED]	7
T.3	PILATES	MAR 11:20-12:20	JUE 11:20-12:20	[REDACTED]	6
T.4	PILATES	MAR 10:10-11:10	JUE 10:10-11:10	[REDACTED]	6
T.5	PILATES	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	[REDACTED]	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	clases enfocadas en fortalecer musculatura en general, con ejercicios nivel intermedio. Activación core y aumento masa muscular.
T.2	Grupo curso con diversas lesiones. Corrección postural piso pélvico. Equilibrio y estabilidad.
T.3	Trabajo de distintos implementos para trabajar musculatura, respiración, aumentar coordinación y flexibilidad.
T.4	Ejercicios con y sin implementos para corregir problemas posturales, aumentar fuerza y resistencia muscular. prevenir dolores y lesiones.
T.5	Trabajo clase a clase para incrementar fuerza y control del core. Aumentar coordinación, equilibrio y flexibilidad.

Firma prestador de los servicios	
---	---

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

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

Nombre	DEMIAN HENRIQUEZ NATALIA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	PILATES	MAR 17:40-18:40	JUE 17:40-18:40	[REDACTED]	7
T.7	PILATES	MAR 18:50-19:50	JUE 18:50-19:50	[REDACTED]	7
T.8	PILATES	LUN 13:15-14:15	MIE 13:15-14:15	[REDACTED]	5
T.9	PILATES	LUN 14:30-15:30	MIE 14:30-15:30	[REDACTED]	6
T.10	PILATES	LUN 15:45-16:45	MIE 15:45-16:45	[REDACTED]	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	clases con ejercicios destinados a fortalecer musculatura, aumentar movilidad articular, concentración y fluidez. Trabajo de piso pélvico.
T.7	Trabajo nivel intermedio. Con implementos y sin para trabajar la musculatura de todo el cuerpo. alineación postural, estabilidad. Conciencia y autoconciencia.
T.8	Grupo curso nivel básico. Profundización en mejorar la postura, en corregir desequilibrios musculares, incrementar la estabilidad, coordinación y equilibrio. Liberar estrés.
T.9	Tonificación y fuerza muscular. Corrección postural, para evitar dolores. Estabilización del core. Prevención de lesiones. Respiración ^{controlada} para calmar la mente.
T.10	Entrenamiento y concentración para ir clase a clase mejorando el tono muscular, desarrollando fuerza, estabilidad y resistencia.

Firma prestador de los servicios	
---	---

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	DEMIAN HENRIQUEZ NATALIA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	PILATES	LUN 18:15-19:15	MIE 18:15-19:15	[REDACTED]	5
T.12	PILATES	LUN 17:00-18:00	MIE 17:00-18:00	[REDACTED]	5
T.13	PILATES	MAR 12:30-13:30	JUE 12:30-13:30	[REDACTED]	5
T.14	--	--	--	--	
T.15	--	--	--	--	

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	<i>Trabajo nivel intermedio buscando tonificar y fortalecer musculatura de cada segmento. alineación corporal, elongación axial,</i>
T.12	<i>Grupo con diversas lesiones. Clases desarrolladas con implementos (bastón, pelotas, elásticos etc). para aumentar elongación, flexibilidad y control.</i>
T.13	<i>Clases nivel básico. Corrección postural, aumento de control, coordinación, fluidez. Reforzamiento en los principios del método.</i>
T.14	
T.15	

Firma prestador de los servicios	<i>N. Henriquez</i>
---	---------------------

