

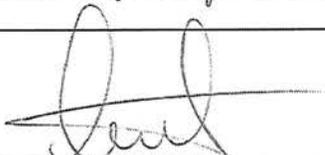
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	SILVA TORRES KATYA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T. 1	PILATES	MIE 09:00-10:00	VIE 09:00-10:00	PLATAFORMA EDUCACIONAL	6
T. 2	PILATES	MAR 12:30-13:30	JUE 12:30-13:30	PLATAFORMA EDUCACIONAL	6
T. 3	YOGA BASICO	MAR 10:00-11:00	JUE 10:00-11:00	LAS VERBENAS 9191	7
T. 4	YOGA INTERMEDIO	LUN 14:30-15:30	VIE 14:30-15:30	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	7
T. 5	YOGA INTERMEDIO	LUN 13:00-14:00	VIE 13:00-14:00	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	8

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Las alumnas realizan ejercicio de calentamiento que se ajusten a su condición física actual, aumentando la dificultad progresivamente, en cada movimiento se busca la fluidez, postura adecuada a la respiración, control y precisión en la zona del core / se trabaja con sillas, mancuernas, bandas, y suelo
T.2	En cada clase se realizan ejercicio de calentamiento articulares ajustando a su condición física actual, aumentando la dificultad del ejercicio de forma progresiva, en los ejercicios se busca la fluidez, precisión, atención a su respiración, control y precisión en la zona del core. / se trabaja con sillas, mancuernas y suelo
T.3	Las alumnas realizan yoga en silla y suelo para mejorar la flexibilidad, fortalecer la musculatura, incrementar la movilidad de las articulaciones, mejorar la respiración y la concentración, se realizan asanas de estiramientos laterales, círculos de brazos, hombros, torácicos, y abdominales / meditación
T.4	Las alumnas realizan posturas para calentar el cuerpo en silla y suelo para mejorar la flexibilidad, fortalecer la musculatura, incrementar la movilidad articular, mejorar la respiración, la concentración, las Asanas de estiramientos, flexiones, extensiones y torsiones se realizan de Pie y Suelo finalizando con relajación
T.5	Las alumnas realizan posturas en silla y suelo para mejorar la flexibilidad, fortalecer la musculatura, incrementar la movilidad articular, mejorar la respiración y la concentración se trabaja con implementos bastón, pelotas y rodillos, para facilitar la realización de las asanas / relajación, meditación, Pranayama

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

