

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

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

Nombre	THIENEL ROLDAN NATALIA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	<u>01/05 - 31/12 2025</u>

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	BAILE ENTRETENIDO	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	10
T.2	BAILE ENTRETENIDO	LUN 10:15-11:15	MIE 10:15-11:15	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	11
T.3	BAILE ENTRETENIDO	MAR 16:30-17:30	JUE 16:30-17:30	ALONSO DE CAMARGO 8671	5
T.4	BAILE ENTRETENIDO	MAR 17:45-18:45	JUE 17:45-18:45	ALONSO DE CAMARGO 8671	6
T.5	BAILE ENTRETENIDO	LUN 12:00-13:00	MIE 12:00-13:00	PATRICIA 9110(CC PATRICIA)	11

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Utilizamos el movimiento corporal, con distintos ritmos musicales, desarrollando la expresión del cuerpo, la motricidad, psicomotricidad, el sentido del ritmo musical y la atención del espacio propio y del otro.
T.2	Por medio de diferentes ritmos creamos ejercicios coreográficos para celerar la pérdida de peso, a través del gasto energético y tonificación muscular.
T.3	Desarrollamos el ritmo y pulso musical. Mejorando el equilibrio, coordinación y corporalidad, obteniendo una conciencia corporal.
T.4	A través del baile, mejoramos la elongación y fomentamos el desarrollo de tus habilidades motrices y cognitivas.
T.5	En esta clase nos dedicamos a fomentar la actividad física utilizando distintos estilos musicales. Desarrollamos habilidades sociales y liberamos el estrés acumulado.

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

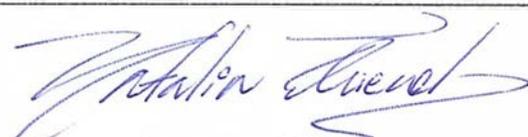
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	THIENEL ROLDAN NATALIA		
RUT	██████████	Período del Contrato	01/05 - 31/12 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	HIIT TRAINING	LUN 20:10-21:10	MIE 20:10-21:10	PAUL HARRIS 1000 (CC PADRE HURTADO)	17
T.7	ZUMBA	MAR 08:00-09:00	JUE 08:00-09:00	TOMAS MORO 1172	6
T.8	ZUMBA	LUN 17:50-18:50	MIE 17:50-18:50	PAUL HARRIS 1000 (CC PADRE HURTADO)	18
T.9	ZUMBA	MAR 10:00-11:00	JUE 10:00-11:00	PAUL HARRIS 1000 (CC PADRE HURTADO)	7
T.10	ZUMBA	MAR 11:15-12:15	JUE 11:15-12:15	PAUL HARRIS 1000 (CC PADRE HURTADO)	9

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Realizamos ejercicios que suelen implicar el trabajo de gran cantidad de grupos musculares, de forma que se alternan intervalos de gran intensidad con intervalos de intensidad media y baja.
T.7	Creamos un programa de ejercicios que integra música latina con movimientos de baile coreografiados, siendo un atractivo entrenamiento aeróbico.
T.8	Clases dirigidas en la que se realizamos ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina, con la finalidad de perder peso de forma divertida y mejorar el estado de ánimo de los deportistas.
T.9	Por medio del baile reducimos la grasa corporal y el riesgo de obesidad. Liberando endorfinas, disminuyendo el estrés y aumentando la autoestima.
T.10	Realizamos coreografías diferentes, con un entrenamiento moderado. Aunque es un deporte cardiovascular, la zumba no tiene impacto en los tobillos o las rodillas por lo que es una buena opción para personas con problemas articulares.

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

DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNUTARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

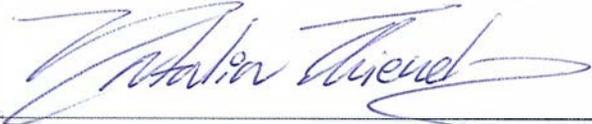
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	THIENEL ROLDAN NATALIA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/05 - 31/12 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	ZUMBA	LUN 21:20-22:20	MIE 21:20-22:20	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	6
T.1 2	ZUMBA	SAB 09:00 a 10:00	---	PARQUE ARAUCANO	50
T.1 3	ZUMBA	SAB 10:00 a 11:00	---	PARQUE ARAUCANO	90
T.1 4	ZUMBA	LUN 19:00-20:00	MIE 19:00-20:00	PATRICIA 9110(CC PATRICIA)	NR
T.1 5	ZUMBA KIDS	LUN 16:30-17:30	MIE 16:30-17:30	PAUL HARRIS 1000 (CC PADRE HURTADO)	11

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	Un entrenamiento completo que combina todos los elementos del acondicionamiento físico, trabajo cardiovascular y muscular, equilibrio y flexibilidad, aumento de energía y muchísimos beneficios increíble.
T.12	Durante una hora fusiona movimientos de alta y baja intensidad para quemar calorías de forma divertida. En estas clases se combina el equilibrio y la flexibilidad con el trabajo cardiovascular y muscular y el aumento de energía.
T.13	Durante una hora fusiona movimientos de alta y baja intensidad para quemar calorías de forma divertida. En estas clases se combina el equilibrio y la flexibilidad con el trabajo cardiovascular y muscular y el aumento de energía.
T.14	Coreografía de baile que toma elementos de la bachata, el merengue, la samba y algunos otros estilos de baile de origen latinoamericano.
T.15	En estas clases los pasos se aprenden poco a poco y se añaden actividades y juegos para que las clases resulten amenas a los niños y desarrollen el compañerismo y el trabajo en equipo.

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

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

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

Nombre	THIENEL ROLDAN NATALIA		
RUT	██████████	Período del Contrato	01/05 - 31/12 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1 6	ZUMBA NIGHT	MAR 20:30-21:30	JUE 20:30-21:30	PATRICIA 9110(CC PATRICIA)	13
T.1 7	ZUMBA STRONG	MAR 19:00-20:00	JUE 19:00-20:00	TOMAS MORO 1172	7
T.1 8	---	---	---	---	
T.1 9	---	---	---	---	
T.2 0	---	---	---	---	

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.16	Las coreografías se ensayan con canciones individuales, adaptadas al ritmo de la música. Estas canciones suelen ser muy alegres y buscan transmitir diversión, al igual que el baile en sí.
T.17	Realizamos ejercicios a una intensidad elevada de forma repetitiva, junto a periodos de descanso activo, produciendo una serie de adaptaciones y cambios en nuestro organismo que nos proporcionan interesantes beneficios, tanto a nivel estético como de rendimiento deportivo.
T.18	
T.19	
T.20	

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

