

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

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

Nombre	ZAMORANO PEREZ SANDRA YOLANDA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	ACONDICIONAMIENTO FISICO	LUN 17:15-18:15	VIE 17:15-18:15	LAS VERBENAS 9191	5
T.2	BAILE ENTRETENIDO	LUN 10:15-11:15	MIE 10:15-11:15	ZANZIBAR PONIENTE 7024	6
T.3	BAILE ENTRETENIDO	LUN 18:30-19:30	VIE 18:30-19:30	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	5
T.4	BAILE ENTRETENIDO	LUN 16:00-17:00	VIE 16:00-17:00	LAS VERBENAS 9191	5
T.5	BAILE ENTRETENIDO	MAR 12:00-13:00	JUE 12:00-13:00	ZANZIBAR PONIENTE 7024	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se realizan ejercicios con el propio peso corporal ej: sentadillas, estocadas.
T.2	Realizamos movimientos sencillos y repetitivos disminuyendo así el riesgo de caídas.
T.3	Aprendemos nuevas coreografías estimulando al cerebro de una manera distinta.
T.4	Mantenemos la movilidad y amplitud articular mediante el baile.
T.5	Mediante el baile se toma conciencia de la postura.

Firma prestador de los servicios	<i>Sandra Zamorano</i>
----------------------------------	------------------------

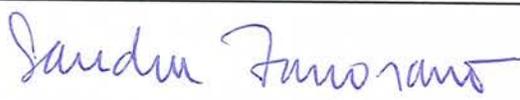
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	ZAMORANO PEREZ SANDRA YOLANDA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	PILATES	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00	ZANZIBAR PONIENTE 7024	6
T.7	PILATES	MAR 10:30-11:30	JUE 10:30-11:30	ZANZIBAR PONIENTE 7024	6
T.8	PILATES	LUN 14:00-15:00	MIE 14:00-15:00	LA CAPITANIA 255	6
T.9	PILATES	MAR 09:15-10:15	JUE 09:15-10:15	ZANZIBAR PONIENTE 7024	5
T.10	--	---	---	---	

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	SE TRABAJAN LAS ROTACIONES DE COLUMNA, MOVIMIENTOS SUAVES DEL GIRO DEL TORSO.
T.7	EJERCICIOS CON PESAS LIBERAS, DE FUERZA PARA MANTENER DENSIDAD OSEA.
T.8	FLEXIONES DE BRAZOS EN CUADRUPEDIA, DE BAJO IMPACTO, PARA CONEXIÓN CON BRAZOS Y PECHO.
T.9	SE TRABAJAN PLANCHAS PARA FORTALECER ABDOMEN Y ESPALDA BAJA.
T.10	

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

