

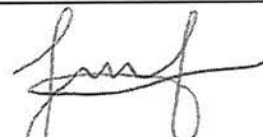
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	OCTUBRE
-----	---------

Nombre	BERRIOS ALVAREZ SEBASTIAN		
RUT		Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	ACONDICIONAMIENTO FISICO	LUN 18:00-19:00	MIE 18:00-19:00	PAUL HARRIS 1558	6
T.2	ACONDICIONAMIENTO FISICO	LUN 19:15-20:15	MIE 19:15-20:15	PAUL HARRIS 1558	6
T.3	GIMNASIA	MIE 20:00-21:00	SAB 08:30-09:30	PAUL HARRIS 1000 (CC PADRE HURTADO)	6
T.4	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MIE 10:15-11:15	VIE 10:15-11:15	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	9
T.5	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 10:10-11:10	JUE 10:10-11:10	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	EVALUACION DE FUERZA, TEST DE ESFUERZO Y TEST DE FUERZA MAXIMA. ULTIMO MES, DEDICADO A LA DESCARGA Y FLEXIBILIDAD.
T.2	EVALUACION DE FUERZA, TEST DE ESFUERZO Y TEST DE FUERZA MAXIMA. ULTIMO MES, DEDICADO A LA DESCARGA Y FLEXIBILIDAD.
T.3	PLANIFICACIÓN DEL ULTIMO MES, SE EVIDENCIA MEJORA EN LA FUERZA DE PIERNAS Y LA RESISTENCIA CARDIOPULMONA. ESTE ES UN GRUPO CON MUJERES OPERADAS BARIATRICAS Y MANGAS GASTRICAS.
T.4	ULTIMA ESTAPA DEL AÑO, COMO OBJETIVO ES TERMINAR CON TRABAJOS Y EJERCICIOS DE RESISTENCIA Y MEJORAR LA ESTABILIDAD Y EQUILIBRIO MEDIANTE EJERCICIOS CON PESO EXTERNO Y TRABAJOS EN SILLA CON IMPLEMENTACION TALES COMO BANDAS ELASTICAS, MANCUERNAS, ARO DE PILATES, ETC
T.5	ULTIMA ESTAPA DEL AÑO, COMO OBJETIVO ES TERMINAR CON TRABAJOS Y EJERCICIOS DE RESISTENCIA Y MEJORAR LA ESTABILIDAD Y EQUILIBRIO MEDIANTE EJERCICIOS CON PESO EXTERNO Y TRABAJOS EN SILLA CON IMPLEMENTACION TALES COMO BANDAS ELASTICAS, MANCUERNAS, ARO DE PILATES, ETC

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

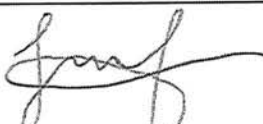
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	OCTUBRE
------------	----------------

Nombre	BERRIOS ALVAREZ SEBASTIAN		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	9
T.7	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 09:00-10:00	VIE 09:00-10:00	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	9
T.8	GIMNASIA ADULTO MAYOR	MIE 09:00-10:00	VIE 11:30-12:30	ROSA O.HIGGINS 17(CAM ROSA OHIGGINS)	9
T.9	GIMNASIA MUSCULACION	MAR 18:00-19:00	JUE 18:00-19:00	PAUL HARRIS 1558	6
T.10	GIMNASIA MUSCULACION	MAR 19:15-20:15	JUE 19:15-20:15	PAUL HARRIS 1558	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	ULTIMA ESTAPA DEL AÑO, COMO OBJETIVO ES TERMINAR CON TRABAJOS Y EJERCICIOS DE RESISTENCIA Y MEJORAR LA ESTABILIDAD Y EQUILIBRIO MEDIANTE EJERCICIOS CON PESO EXTERNO Y TRABAJOS EN SILLA CON IMPLEMENTACION TALES COMO BANDAS ELASTICAS, MANCUERNAS, ARO DE PILATES, ETC
T.7	ULTIMA ESTAPA DEL AÑO, COMO OBJETIVO ES TERMINAR CON TRABAJOS Y EJERCICIOS DE RESISTENCIA Y MEJORAR LA ESTABILIDAD Y EQUILIBRIO MEDIANTE EJERCICIOS CON PESO EXTERNO Y TRABAJOS EN SILLA CON IMPLEMENTACION TALES COMO BANDAS ELASTICAS, MANCUERNAS, ARO DE PILATES, ETC
T.8	ULTIMA ESTAPA DEL AÑO, COMO OBJETIVO ES TERMINAR CON TRABAJOS Y EJERCICIOS DE RESISTENCIA Y MEJORAR LA ESTABILIDAD Y EQUILIBRIO MEDIANTE EJERCICIOS CON PESO EXTERNO Y TRABAJOS EN SILLA CON IMPLEMENTACION TALES COMO BANDAS ELASTICAS, MANCUERNAS, ARO DE PILATES, ETC
T.9	EVALUACION DE FUERZA, TEST DE ESFUERZO Y TEST DE FUERZA MAXIMA. ULTIMO MES, DEDICADO A LA DESCARGA Y FLEXIBILIDAD. CONTROL DE PESOS MAXIMOS
T.10	EVALUACION DE FUERZA, TEST DE ESFUERZO Y TEST DE FUERZA MAXIMA. ULTIMO MES, DEDICADO A LA DESCARGA Y FLEXIBILIDAD. CONTROL DE PESOS MAXIMOS.

Firma prestador de los servicios	
---	---


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

Mes	OCTUBRE
-----	---------

Nombre	BERRIOS ALVAREZ SEBASTIAN		
RUT	██████████	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1 1	GIMNASIA ADULTO MAYOR	LUN 15:00-17:00	---	PATRICIA 9110(CC PATRICIA)	10
T.1 2	GIMNASIA ADULTO MAYOR	VIE 15:30-17:30	---	CURACO 1886(CAM EL CANELO)	8

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	EN ESTOS TALLERES DE LOS CLUBES ESTAMOS EN UNA ETAPA DONDE PODEMOS DECIR QUE SE HAN SENTIDO MUCHO MEJOR CON LOS EJERCICIOS, SIEMPRE VELANDO POR CADA CASO Y TRABAJANDO A UN RITMO EN LOS CUALES ELLOS SE SIENTAN COMODOS, TRATAMOS DE QUE SE LLEVEN TRABAJOS PARA SUS CASA Y ASI PUEDAN SEGUIR UNA RUTINA DIARIA EN LAS QUE LE AYUDEN A LA FLEXIBILIDAD Y FUERZA.
T.12	EN ESTOS TALLERES DE LOS CLUBES ESTAMOS EN UNA ETAPA DONDE PODEMOS DECIR QUE SE HAN SENTIDO MUCHO MEJOR CON LOS EJERCICIOS, SIEMPRE VELANDO POR CADA CASO Y TRABAJANDO A UN RITMO EN LOS CUALES ELLOS SE SIENTAN COMODOS, TRATAMOS DE QUE SE LLEVEN TRABAJOS PARA SUS CASA Y ASI PUEDAN SEGUIR UNA RUTINA DIARIA EN LAS QUE LE AYUDEN A LA FLEXIBILIDAD Y FUERZA.

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

