

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

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

Nombre	MEDIAVILLA ARAVENA JESSICA		
RUT		Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	LUN 18:45-19:45	MIE 18:45-19:45		6
T.2	PILATES	LUN 17:30-18:30	MIE 17:30-18:30		5
T.3	PILATES	LUN 15:00-16:00	MIE 15:00-16:00		4
T.4	PILATES	MAR 12:00-13:00	JUE 12:00-13:00		6
T.5	PILATES	LUN 16:15-17:15	MIE 16:15-17:15		6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Trabajo de equilibrio acostado sobre el roller, levantando una pierna luego la otra, combinando levantar una pierna y un brazo contrario. Retroversión, conexión de piso pélvico siempre sobre el roller. Elongación con banda elástica.
T.2	Equilibrio incorporando todos los músculos que corresponde para lograrlo, sobre la pelota grande, sentada sobre ella, rebotes, levantar una pierna luego la otra, elevar brazos, giros, articulación de columna. Trabajo de brazos con las mancuernas. Elongación con la banda elástica.
T.3	Trabajo de piso pélvico (decúbito dorsal) con la pelota chica entre rodillas, trabajo de brazos con la pelota chica entre las palmas, abdominales, elongación de columna. Elongación de piernas con la banda elástica. Relax.
T.4	Trabajo de abdominales con el bastón, de pie equilibrio en el lugar y con desplazamientos con el bastón en la manos, elongación de columna, rotaciones, flexibilidad lateral de columna. Fuerza de brazos con mancuernas. Elongación con banda elástica.
T.5	Trabajo de equilibrio y concentración sobre el ladrillo, con el bastón en las manos. Incorporamos todos los músculos involucrados en el equilibrio. Fuerza de brazos con mancuernas. Elongación con banda elástica. Relax

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


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

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

Nombre	MEDIAVILLA ARAVENA JESSICA		
RUT	██████████	Período del Contrato	01/05 - 30/11 2025

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA FACIAL BASICO	MAR 17:30-18:30	JUE 17:30-18:30	██████████	5
T.7	YOGA FACIAL BASICO	MAR 18:30-19:30	JUE 18:30-19:30	██████████	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Cada uno trabaja en su rutina personalizada, luego nos enfocamos en los ojos, fortalecimiento de párpados, drenaje linfático de la zona y levantamiento de la mirada. Incorporamos hielo a través del masaje.
T.7	Cada uno trabaja en su rutina personalizada, teniendo en cuenta las dolencias de bruxismo, parálisis facial, fibromialgia, luego nos enfocamos en trabajo de papada, cuello y pectorales. Incorporamos hielo a través del masaje.

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

