

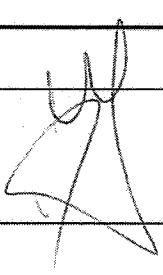
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	SEPTIEMBRE
-----	------------

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	JUAN DE AUSTRIA 1539	5
T.2	PILATES	LUN 17:30-18:30	MIE 17:30-18:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	4
T.3	PILATES	LUN 15:00-16:00	MIE 15:00-16:00	JUAN DE AUSTRIA 1539	5
T.4	PILATES	MAR 12:00-13:00	JUE 12:00-13:00	JUAN DE AUSTRIA 1539	8
T.5	PILATES	LUN 16:15-17:15	MIE 16:15-17:15	JUAN DE AUSTRIA 1539	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Desplazamientos decúbito abdominal sobre la pelota grande,dando énfasis al equilibrio, convección piso pélvico y buena postura. Sobre la pelota decúbito dorsal trabajo de brazos con mancuernas o sin ella como sea el caso de cada alumna. Elongación con banda elástica. Calentamiento enfocado siempre en soltar la columna.
T.2	Mucho énfasis en el calentamiento enfocado en articular columna, soltar tensiones de la misma. Trabajo de equilibrio y coordinación a la vez con bastón. Trabajo de brazos con mancuernas combinados con abdominales. Elongación de piernas,columna, ciático con banda elástica. Se termina con una relajación enfocada en la respiración.
T.3	Se hace un trabajo práctico y explicativo de la función del Nervio Vago en nuestro organismo. Trabajo de equilibrio y piso pélvico a la vez sobre el ladrillo de yoga y con el bastón. Trabajo de brazos con mancuernas dando énfasis a pectorales, bíceps y tríceps. Elongación con banda elástica.
T.4	Trabajo de relax a través de la estimulación del nervio vago. Equilibrio, articulación, elongación, flexibilidad de todo el cuerpo con el bastón y de pie. Trabajo de cuádriceps, bíceps y tríceps con las mancuernas. Elongación con banda elástica.
T.5	Se arma un circuito de 5 estaciones; una de bíceps, tríceps, articulación de columna, cuádriceps y elongación de columna y tren inferior, un minuto por cada estación y se repite tres veces. Estiramientos en el suelo.

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

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

Mes	SEPTIEMBRE
-----	------------

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

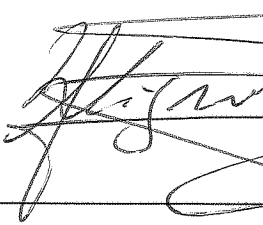
ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA FACIAL BASICO	MAR 17:30-18:30	JUE 17:30-18:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	6
T.7	YOGA FACIAL BASICO	MAR 18:30-19:30	JUE 18:30-19:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Mucho énfasis en soltar la musculatura del rostro, cuello y pectorales para permitir que los músculos se relajen y no dar cabida a las marcas en la piel. Se repasan los músculos del bruxismo, los de la parálisis facial y los que se afectan por la fibromialgia. Cada alumno sigue trabajando en los ejercicios que necesita para su rutina personal.
T.7	Una vez que los alumnos identificaron su tipo de envejecimiento, lograron armar sus propias rutinas teniendo en cuenta sus patologías personales como el bruxismo, parálisis facial, fibromialgia, problemas cervicales.

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

El jefe del Departamento de Gestión de Talleres, de la Municipalidad de Las Condes, que firma al pie del presente informe, certifica y acredita fehacientemente que el/la Sr/a. **MEDIAVILLA ARAVENA JESSICA**, RUT: [REDACTED] dio cabal cumplimiento durante el mes **SEPTIEMBRE** de 2025, a la función a honorarios para el cual fue contratado de acuerdo al respectivo contrato a honorarios, con cargo al Programa **TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO 2025**.

Asimismo, apruebo el presente informe mensual de actividades realizadas para el cumplimiento de la función objeto de su contratación, el que fue revisado en forma exhaustiva por el suscrito, siendo toda la responsabilidad -con carácter de excluyente-, de este supervisor, ya sea que esta se origine en la ejecución de la función conforme al contrato; en la fidelidad del contenido del Informe Mensual del mes de **SEPTIEMBRE** de 2025; de todos los antecedentes que se acompañan por el servidor a honorarios; así como en la correcta verificación de que el contenido de dicho informe es de completa autoría de la/el Sr.a./Sr. **MEDIAVILLA ARAVENA JESSICA**.

Nombre Jefe de Departamento	Roberto Vignolo Paredes
Firma y timbre Jefe de Departamento	 

Las Condes,

SEPTIEMBRE

mes

de

2025

año