

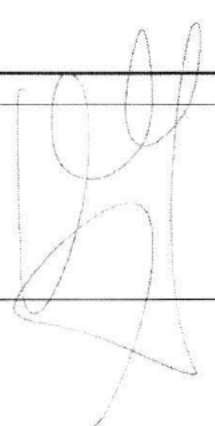
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	AGOSTO
-----	--------

Nombre	MEDIAVILLA ARAVENA JESSICA		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA FACIAL BASICO	MAR 17:30-18:30	JUE 17:30-18:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	7
T.2	YOGA FACIAL BASICO	MAR 18:30-19:30	JUE 18:30-19:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	5
T.3	PILATES	LUN 18:30-19:30	MIE 18:30-19:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	5
T.4	PILATES	LUN 17:30-18:30	MIE 17:30-18:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	6
T.5	PILATES	LUN 15:00-16:00	MIE 15:00-16:00	JUAN DE AUSTRIA 1539	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Soltamos los músculos que están involucrados en pecho, cuello, rostro, cráneo. Trabajo muscular comenzamos desde la frente, párpados inferior y superior, mejillas, mentón, cuello y pectorales. Luego cada alumno repite la rutina en las partes que más lo necesita. Terminamos con trabajo de gua Sha.
T.2	Limpieza de rostro, cuello y pecho con toalla caliente, luego cepillados, rociamos el rostro, cuello y pectorales con agua de clavo de olor. Trabajamos con las cucharas soperas para drenar y luego hacer fuerza de mandíbulas con la cuchara. Terminamos rociando el rostro, cuello con agua de clavo de olor.
T.3	Con el bastón en las manos, de pie, llevamos el bastón por sobre la cabeza estirando el tronco de cola a nuca. Luego bajamos vértebra por vértebra articulando hasta llegar al suelo enseguida subimos vértebra por vértebra hasta llegar arriba derechos conservando la buena postura.
T.4	Sobre la pelota grande, decúbito abdominal se desplazan dando énfasis al equilibrio conectando piso pélvico, abdomen. Sentados sobre la pelota grande, con mancuernas en las manos, trabajo de fuerza en los brazos. Elongaciones con banda elástica. Relax enfocado en la respiración
T.5	Se explica la función del nervio vago en nuestro organismo. Luego se aplica a través de la respiración. Trabajo de piso pélvico a través del equilibrio sobre el ladrillo. Fuerza de brazos con las mancuernas. Relax aplicando lo del nervio vago.

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

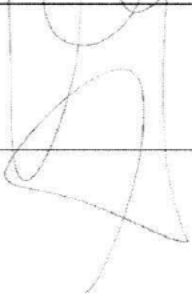
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	AGOSTO
-----	--------

Nombre	MEDIAVILLA ARAVENA JESSICA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	PILATES	MAR 12:00-13:00	JUE 12:00-13:00	JUAN DE AUSTRIA 1539	7
T.7	PILATES	LUN 16:15-17:15	MIE 16:15-17:15	JUAN DE AUSTRIA 1539	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Se hace un circuito de 5 estaciones, abdominal sentados en silla, articulación de columna con el bastón, biceps con mancuernas, tríceps con banda elástica y elongaciones de columna. Se repite 3 veces con un minuto por cada estación. Relax
T.7	Decúbito dorsal, liberar los hombros trabajando con el bastón, subir y bajar, elevar escápulas, círculos, flexión lateral de columna. Elongaciones con la banda elástica. Relax

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

El jefe (S) 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 **AGOSTO** de 2026, a la prestación de servicios a honorarios para el cual fue contratado de acuerdo al respectivo contrato a honorarios, con cargo al Programa **TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO 2026**.

Asimismo, apruebo el presente informe mensual de actividades realizadas para el cumplimiento de la prestación de servicios 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 prestación de servicios conforme al contrato; en la fidelidad del contenido del Informe Mensual del mes de **AGOSTO** de 2026; 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 Sra./Sr. **MEDIAVILLA ARAVENA JESSICA**.

Nombre Jefe (S) de Departamento	Lorena Rivera Silva
Firma y timbre Jefe (S) de Departamento	 


V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO
