

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

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

Nombre	BAHAMONDES ROMERO CARLOS ANDRES		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	MAR 19:00-20:00	JUE 19:00-20:00	CRISTOBAL COLON 7357 (CC ROTONDA ATENAS)	10

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Durante este mes se trabajó en tres bloques. En el primer bloque los alumnos realizaron ejercicios de fortalecimiento de la zona media o core. En el segundo bloque se enfocó el trabajo de fuerza en el tren inferior, específicamente en piernas y glúteos. Para finalizar, en el tercer bloque se desarrollaron ejercicios cardiovasculares, buscando mantener un ritmo constante en cada estación.

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

