

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

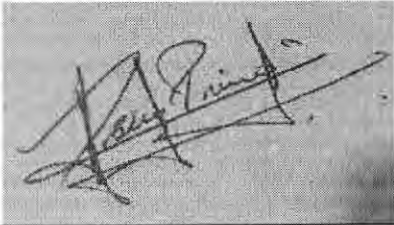
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	BLUM PRINEA PATRICIA		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/05 - 26/30 -11- 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	EN LÍNEA CON TU CUERPO	SAB 10:00-12:00	---	Centro Comunitario Padre Hurtado. Paul Harris 1000, Las Condes	13

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	La clase inicia con una secuencia de movimientos rítmicos y fluidos orientados a la activación cardiovascular y neuromuscular, favoreciendo el aumento progresivo de la temperatura corporal, la coordinación motora y la conexión con el movimiento consciente a través de una dinámica grupal de baile. Esta fase inicial contribuye además a la higiene mental y a la regulación emocional, facilitando la disminución de la tensión acumulada y la disposición del sistema nervioso para el trabajo físico posterior. Con el organismo ya activado, se desarrollan ejercicios de movilidad articular y estiramientos funcionales destinados a mejorar la amplitud de movimiento, la flexibilidad y la alineación postural, promoviendo una ejecución segura y eficiente de los ejercicios. Posteriormente, se incorpora posturas del Método Pilates, centrado en el fortalecimiento del core, la estabilidad lumbopélvica, el equilibrio, el control motor y la coordinación entre respiración y movimiento, favoreciendo la funcionalidad corporal y la conciencia postural. La sesión finaliza con asanas (posturas) de Hatha Yoga y ejercicios respiratorios orientados a favorecer la recuperación muscular, optimizar la oxigenación del organismo, mejorar la elasticidad de los tejidos y propiciar un estado de relajación física y mental, promoviendo el bienestar integral y la integración cuerpo-mente

Firma prestadora de los servicios	
-----------------------------------	--

