

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

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

Nombre	DEMIAN HENRIQUEZ NATALIA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	MAR 15:15-16:15	JUE 15:15-16:15	TOMAS MORO 1172	7
T.2	PILATES	MAR 16:30-17:30	JUE 16:30-17:30	TOMAS MORO 1172	6
T.3	PILATES	MAR 11:20-12:20	JUE 11:20-12:20	TOMAS MORO 1172	6
T.4	PILATES	MAR 10:10-11:10	JUE 10:10-11:10	TOMAS MORO 1172	6
T.5	PILATES	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	TOMAS MORO 1172	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Clases con ejercicios intermedio-avanzado, destinados al fortalecimiento y tonificación muscular , activación de core (músculos abdomen, lumbares , glúteos y suelo pélvico). Se intenta que los alumnos logren adquirir mayor control sobre el cuerpo, incrementar resistencia y fuerza.
T.2	Clases de nivel básico para grupo de alumnas de franja etárea similar y con lesiones diversas. Se busca clase a clase conseguir disminuir dolores a través de ejercicios que fortalecen los músculos estabilizadores, para además corregir la postura.
T.3	Ejercicios nivel básico acompañados de respiraciones profundas, como en todas las clases de pilates integral, que buscan corregir postura, aumentar coordinación y concentración (se realiza cada movimiento de manera consciente y controlada, para lograr conexión mente y cuerpo).
T.4	Clase a clase se trabaja con distintos implementos, se busca aumentar la flexibilidad, incrementar la fuerza muscular profunda, estabilización core (para disminuir la carga en la zona lumbar) y corregir desalineaciones corporales.
T.5	Alumnas nivel básico, en cada clase se trabaja con ejercicios de bajo impacto articular, que busca rehabilitar lesiones existentes y prevenir nuevas lesiones. Se trabajan ejercicios de equilibrio que buscan mejorar la estabilidad y solidez.

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

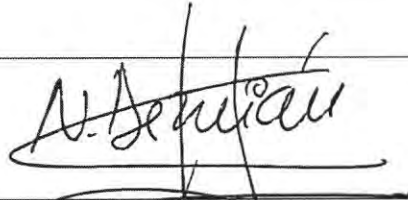
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	DEMIAN HENRIQUEZ NATALIA		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	PILATES	MAR 17:40-18:40	JUE 17:40-18:40	TOMAS MORO 1172	6
T.7	PILATES	MAR 18:50-19:50	JUE 18:50-19:50	TOMAS MORO 1172	6
T.8	PILATES	LUN 13:15-14:15	MIE 13:15-14:15	ALONSO DE CAMARGO09 O 8671	7
T.9	PILATES	LUN 14:30-15:30	MIE 14:30-15:30	ALONSO DE CAMARGO 8671	5
T.10	PILATES	LUN 15:45-16:45	MIE 15:45-16:45	ALONSO DE CAMARGO 8671	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Grupo de nivel intermedio. Se busca conseguir a través del entrenamiento, que los alumnos trabajen con más precisión, control y fluidez.. Se intenta, además, mejorar el tono muscular y alineación corporal.
T.7	Clases nivel intermedio -avanzado. Se busca fortalecer core, alargar y descomprimir columna (elongación axial ,con ejercicios destinados a trabajar musculatura estabilizadora. Cada ejercicio se ejecuta siempre acompañado a respiraciones profundas, para oxigenar musculatura y trabajar la coordinación.
T.8	Grupo de personas mayores. Se busca promover el autocuidado. Trabajar equilibrio, rehabilitar segmentos con lesiones, a través de ejercicios de bajo impacto, (como en todos los talleres) Y principalmente se intenta que alumnos de este grupo etáreo puedan sentirse autónomos, autosuficientes e independientes; por lo tanto más contentos.
T.9	Grupo de nivel intermedio. Se busca el fortalecimiento muscular, más flexibilidad. Centramientos para trabajar concentración Estiramientos (en pareja, silla, o con implementos) para adquirir más elasticidad muscular
T.10	Grupo nivel básico con lesiones semejantes. En este taller se busca principalmente aliviar dolores crónicos y fortalecer musculatura relacionada a la lesión. Como también aliviar contracturas y disminuir rigidez con ejercicios de fuerza y elongación.

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

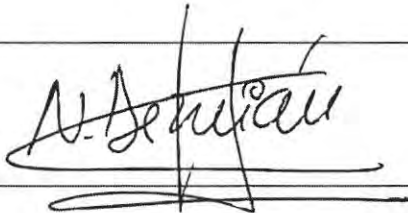
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	DEMIAN HENRIQUEZ NATALIA		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

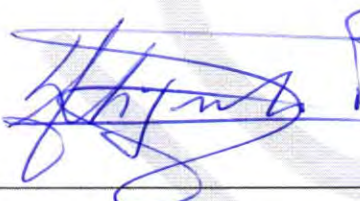
ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	PILATES	LUN 18:15-19:15	MIE 18:15-19:15	ALONSO DE CAMARGO 8671	6
T.12	PILATES	LUN 17:00-18:00	MIE 17:00-18:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	5
T.13	PILATES	MAR 12:30-13:30	JUE 12:30-13:30	TOMAS MORO 1172	6

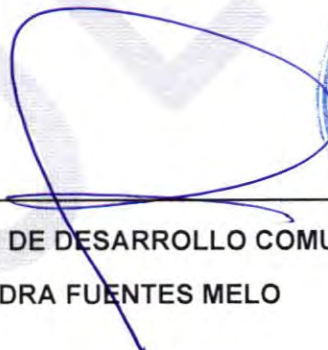
ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	Ejercicios de nivel intermedio que buscan mejorar la tonificación y resistencia muscular. Corregir problemas de postura, incrementar coordinación, fluidez en el movimiento, concentración y estabilidad.
T.12	En cada clase se intenta (junto al trabajo físico), que los alumnos tomen conciencia del autocuidado, de que sean capaces de autocorregir su postura fuera y dentro de la sala. Se refuerzan los principios del método , y se busca el bienestar integral. (conexión mente y cuerpo).
T.13	Grupo multietario. Ejercicios nivel básico destinados al fortalecimiento de todos los segmentos corporales, corrección postural, movilidad articular, ejercicios de equilibrio, trabajo de concentración y coordinación. Alineación corporal y rehabilitación de lesiones.

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. DEMIAN HENRIQUEZ NATALIA, RUT: [REDACTED], dio cabal cumplimiento durante el mes JULIO 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 JULIO 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. DEMIAN HENRIQUEZ NATALIA.

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


V°B° DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO
SANDRA FUENTES MELO