

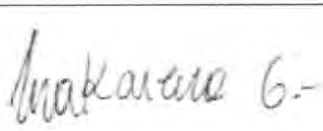
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	GALLARDO VALENZUELA MAKARENA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	LUN 18:30-19:30	JUE 18:30-19:30	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	5
T.2	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	LUN 19:40-20:40	JUE 19:40-20:40	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se llevan a cabo actividades de entrenamiento funcional enfocadas en fortalecer la musculatura y mejorar la condición física general. Durante las sesiones se ejecutan ejercicios destinados al trabajo del tren superior, tren inferior y la zona media del cuerpo, combinando actividades aeróbicas con ejercicios de fuerza y resistencia. Para su desarrollo se utilizan implementos como mancuernas pesas, además de ejercicios que involucran el propio peso corporal. Las actividades se estructuran en circuitos y estaciones.
T.2	Se llevan a cabo actividades de entrenamiento funcional enfocadas en fortalecer la musculatura y mejorar la condición física general. Durante las sesiones se ejecutan ejercicios destinados al trabajo del tren superior, tren inferior y la zona media del cuerpo, combinando actividades aeróbicas con ejercicios de fuerza y resistencia. Para su desarrollo se utilizan implementos como mancuernas pesas, además de ejercicios que involucran el propio peso corporal. Las actividades se estructuran en circuitos y estaciones.

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

