

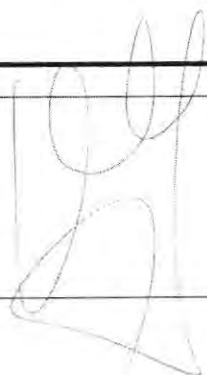
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

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	8
T.2	YOGA FACIAL BASICO	MAR 18:30-19:30	JUE 18:30-19:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	4
T.3	PILATES	LUN 18:30-19:30	MIE 18:30-19:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	4
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	4

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Incorporamos un elemento nuevo a la rutina de yoga facial, el cepillo que se pasa con la piel seca, sirve para sacar células muertas, exfoliante, estimula la circulación sanguínea del rostro, estimula el drenaje linfático además relaja por su suavidad.
T.2	Rutina completa: limpiar el rostro, pasar el cepillo en seco, hidratar la piel con agua de clavo de olor (que los mismos alumnos hicieron), aplicar el aceite con masajes hacia arriba, drenaje linfático, trabajo con las 2 cucharas soperas.
T.3	Trabajo a manos libres: pies apoyados en la pared, rodillas en 90 grados, empujar la pared conectando piso pélvico y abdomen (se va cambiando la posición de los pies) fuerza de brazos con las mancuernas ayudando a superar lesiones del manguito rotador, elongaciones con la banda elástica. Relax
T.4	Trabajo con el ladrillo, fuerza de los músculos posteriores de talón a nuca, articulación y movilidad de brazos con el ladrillo entre las manos. Elongaciones con la banda elástica, de pie con ladrillo en las manos articulación de columna Relax
T.5	Equilibrio con el bastón en el lugar activando el piso pélvico, equilibrio con desplazamiento y con el bastón en las manos activando el piso pélvico, un trabajo de mucha concentración y conexión con el cuerpo. Fuerza de brazos con las mancuernas, elongaciones a manos libres. Relax

Firmaprestador de los servicios	
---------------------------------	--

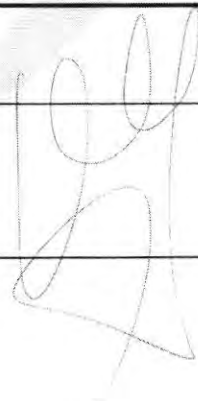
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

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	6
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	Trabajo de acción y reacción con la pelota grande de pilates, rebotes sentadas sobre la pelota grande conectando piso pélvico. Siempre sobre la pelota trabajo de fuerza de brazos con las mancuernas. Elongaciones con la banda elástica. Relax
T.7	Decúbito abdominal con la pelotita chica fuerza de brazos, con la misma pelotita entre rodillas trabajo de piso pélvico y concentración, abdominales, elongaciones con la banda elástica. Relax

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

