

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

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

Nombre	MILLAQUEO ESCARES DAVID		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	LUN 18:05-19:05	MIE 18:05-19:05	CHESTERTON 7159	10
T.2	GIMNASIA KINESICA	LUN 17:00-18:00	MIE 17:00-18:00	CHESTERTON 7159	9
T.3	PILATES	LUN 14:15-15:15	VIE 13:30-14:30	LOS ALMENDROS 478	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Entrenamientos para vecinos enfocados en los 6 principios del Pilates: Concentración, control, respiración, precisión, centralización, y fluidez del movimiento. Se utilizan diferentes tipos de materiales: bandas elásticas, colchonetas, mat, balón de pilates, mancuernas, etc.
T.2	Entrenamientos para vecinos de la tercera edad, los cuales tienen por objetivo mantener y/o mejorar la fuerza, flexibilidad, resistencia y la capacidad aeróbica. Se utilizan diferentes tipos de materiales: bandas elásticas, colchonetas, mancuernas, etc.
T.3	Entrenamientos para vecinos de la tercera edad y están enfocados en los 6 principios del Pilates: Concentración, control, respiración, precisión, centralización, y fluidez del movimiento. Se utilizan diferentes tipos de materiales: bandas elásticas, colchonetas, mat, balón de pilates, mancuernas y peso corporal.

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

