

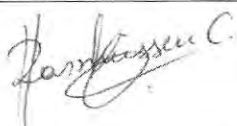
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	RASMUSSEN CAMPOS HELGA		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	LUN 09:00-10:00	VIE 09:00-10:00	TEZCUCO 1283	3
T.2	PILATES	LUN 10:15-11:15	VIE 10:15-11:15	TEZCUCO 1283	7
T.3	PILATES	LUN 11:30-12:30	VIE 11:30-12:30	TEZCUCO 1283	5
T.4	PILATES	LUN 12:45-13:45	VIE 12:45-13:45	TEZCUCO 1283	4
T.5	PILATES	MAR 12:00-13:00	JUE 12:00-13:00	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se realizaron ejercicios para desarrollar y aumentar la fuerza muscular, equilibrio, control de centro, alineación postural y coordinación con el uso de implementos como balón suizo, barra, mancuernas y softball en posiciones sedente, cuadrupedia, prono, supino, lateral y vertical.
T.2	Se llevaron a cabo ejercicios para estimular e incrementar el equilibrio, coordinación, control de centro, fuerza y mejorar la alineación postural, con soporte de balón suizo, mancuernas, softball y barra, en posiciones vertical, cuadrupedia, prono, lateral, sedente y supino.
T.3	Se practicaron ejercicios con implementos como balón suizo, barra, mancuernas y softball con el objetivo de mejorar y aumentar la conciencia postural, equilibrio, coordinación, control de centro y desarrollar fuerza muscular en posiciones supino, lateral, sedente, prono, cuadrupedia y vertical.
T.4	Se practicaron secuencias de ejercicios para incrementar la fuerza muscular, el equilibrio, control de centro, coordinación y mejorar la conciencia postural en posiciones supina, cuadrupedia, lateral, prona, vertical y sedente con el apoyo de implementos como balón suizo, mancuernas, barra y softball.
T.5	Se realizaron ejercicios para desarrollar y aumentar la fuerza muscular, equilibrio, control de centro, alineación postural y coordinación con el uso de implementos como balón suizo, barra, mancuernas y softball en posiciones sedente, cuadrupedia, prono, supino, lateral y vertical.

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

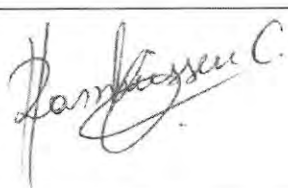
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	RASMUSSEN CAMPOS HELGA			
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026	

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	PILATES	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	ZANZIBAR PONIENTE 7024	4
T.7	PILATES	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	ZANZIBAR PONIENTE 7024	4
T.8	PILATES	MAR 13:15-14:15	JUE 13:15-14:15	FLORENCIO BARRIOS 1685 TORRE 4 PISO -1	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Se practicaron ejercicios con implementos como balón suizo, barra, mancuernas y softball con el objetivo de mejorar y aumentar la conciencia postural, equilibrio, coordinación, control de centro y desarrollar la fuerza muscular en posiciones supino, lateral, sedente, prono, cuadrupedia y vertical.
T.7	Se realizaron ejercicios para desarrollar y aumentar la fuerza muscular, equilibrio, control de centro, alineación postural y coordinación con el uso de implementos como balón suizo, barra, mancuernas y softball en posiciones sedente, cuadrupedia, prono, supino, lateral y vertical.
T.8	Se llevaron a cabo ejercicios para estimular e incrementar el equilibrio, coordinación, control de centro, fuerza y mejorar la alineación postural, con soporte de balón suizo, mancuernas, softball y barra, en posiciones vertical, cuadrupedia, prono, lateral, sedente y supino.

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

