

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

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

Nombre	REVECO RODRIGUEZ ANGELA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	LUN 18:30-19:30	MIE 18:30-19:30	PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL)	7
T.2	PILATES	LUN 19:45-20:45	MIE 19:45-20:45	PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL)	8
T.3	GIMNASIA MANTENCION	LUN 11:00-12:00	MIE 11:00-12:00	PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL)	7
T.4	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	MIE 16:10-17:10	VIE 16:10-17:10	MONROE 8484	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Consiste en una sesión de ejercicio consciente enfocada en el fortalecimiento del core, la mejora de la postura, la flexibilidad y el control corporal, mediante movimientos lentos, precisos y coordinados con la respiración, promoviendo equilibrio físico y mental.
T.2	Consiste en una sesión de ejercicio consciente enfocada en el fortalecimiento del core, la mejora de la postura, la flexibilidad y el control corporal, mediante movimientos lentos, precisos y coordinados con la respiración, promoviendo equilibrio físico y mental.
T.3	Consiste en una sesión de ejercicios físicos de intensidad moderada orientados a conservar la condición física general, trabajando fuerza, movilidad, resistencia y coordinación, con el fin de promover la salud y el bienestar.
T.4	Consiste en sesiones enfocadas en mejorar fuerza, equilibrio, coordinación y estabilidad, utilizando el propio peso corporal o implementos, con el fin de optimizar el rendimiento y prevenir lesiones.

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

