

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

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

Nombre	RIOS CUEVAS JORGE			
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026	

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	MAR 18:00-19:00	JUE 18:00-19:00	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	5
T.2	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	MAR 19:15-20:15	JUE 19:15-20:15	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	4
T.3	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	MIE 17:00-18:00	VIE 17:00-18:00	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	3
T.4	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	MIE 18:30-19:30	VIE 18:30-19:30	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	4
T.5	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	MAR 20:30-21:30	JUE 20:30-21:30	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	3

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Desarrollar fuerza, coordinación y resistencia mediante rutinas accesibles que apoyen la autonomía y el bienestar integral de los participantes
T.2	Potenciar las capacidades físicas de los asistentes con ejercicios prácticos que se relacionen con tareas cotidianas, promoviendo un estilo de vida activo y saludable
T.3	Fomentar el movimiento y la actividad física a través de ejercicios funcionales que ayuden a mejorar la calidad de vida de los participantes en su día a día
T.4	Se realizan diferentes ejercicios clase a clase para la mejora de la salud cardiovascular, la mejora físicamente de cada persona, como también la fuerza, y sus rangos de movimiento, haci lograr que los participantes a través de la actividad física puedan prevenir lesiones
T.5	trabajos de fuerza con los diferentes materiales que tenemos en el taller, entre ellos trabajos de pectorales, bíceps, tríceps, abdomen, cuádriceps, glúteos, entre otros

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

