

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

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

Nombre	RUIZ VILLALOBOS JULIA		
RUT	[REDACTED]	Periodo 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	JUE 12:15-13:15	ALONSO DE CAMARGO 8671	6
T.2	PILATES	MAR 10:15-11:15	VIE 10:15-11:15	ALONSO DE CAMARGO 8671	6
T.3	PILATES	MAR 11:30-12:30	JUE 11:00-12:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	5
T.4	PILATES	MAR 19:00-20:00	JUE 19:00-20:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	6
T.5	PILATES	MIE 09:00-10:00	VIE 09:00-10:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Implemento Pelota grande nivel principiante básico, se trabajan los 4 elementos vitales de la técnica pilates: concentración, respiración, centramiento y control, con la pelota se trabaja solo en dos posiciones, de rodillas y tendido realizando ejercicios de fuerza y movilidad general y se practica respiración torácica a través del ejercicio cien.
T.2	Implemento pelota grande nivel principiante, se enfatizan las posiciones de pie, sentados, de rodillas y tendidos y la postura de la técnica pilates. Se practica respiración toraxica a través del ejercicio cien, también se realizan ejercicios de movilidad de columna y caderas mas la técnica de abdominales pilates.
T.3	Implemento Pelota grande nivel principiante básico, se trabajan los 4 elementos vitales de la técnica pilates: concentración, respiración, centramiento y control, con la pelota se trabaja solo en dos posiciones, de rodillas y tendido realizando ejercicios de fuerza y movilidad general y se practica respiración torácica a través del ejercicio cien
T.4	Implemento pelota grande nivel principiante, se enfatizan las posiciones de pie, sentados, de rodillas y tendidos y la postura de la técnica pilates. Se practica respiración toraxica a través del ejercicio cien, también se realizan ejercicios de movilidad de columna y caderas mas la técnica de abdominales pilates.
T.5	Implemento pelota grande nivel principiante, se enfatizan las posiciones de pie, sentados, de rodillas y tendidos y la postura de la técnica pilates. Se practica respiración toraxica a través del ejercicio cien, también se realizan ejercicios de movilidad de columna y caderas mas la técnica de abdominales pilates.

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

