

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

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

Nombre	SOTO SALVATIERRA MARIA JESUS			
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026	

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	MAR 11:45-12:45	JUE 11:45-12:45	MARBERIA 385	8
T.2	PILATES	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	REINA ASTRID 880	7
T.3	PILATES	MAR 10:15-11:15	JUE 10:15-11:15	REINA ASTRID 880	8
T.4	PILATES	LUN 10:45-11:45	MIE 10:45-11:45	REINA ASTRID 880	8
T.5	PILATES	LUN 12:00-13:00	MIE 12:00-13:00	REINA ASTRID 880	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Realizamos ejercicios de fuerza suave y corrección postural utilizando implementos de Pilates, favoreciendo una mejor alineación corporal, flexibilidad y confianza en el movimiento.
T.2	Durante el mes desarrollamos ejercicios enfocados en movilidad de columna y caderas, estabilidad, fuerza y corrección postural, utilizando mancuernas, aro, bandas y balones.
T.3	Trabajamos fuerza funcional, equilibrio y conciencia postural mediante secuencias dinámicas con implementos de fuerza y balones, promoviendo una mejor calidad de movimiento y bienestar general.
T.4	Durante julio trabajamos ejercicios de movilidad articular, equilibrio y coordinación, fortaleciendo piernas y tronco para mejorar la estabilidad y la seguridad en las actividades de la vida diaria.
T.5	En este taller combinamos ejercicios de movilidad, fortalecimiento del core y estabilidad, utilizando implementos de elongación como bandas y balones y trabajo en suelo para mejorar el control corporal y prevenir molestias.

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

