

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

Mes	JUNIO
-----	-------

Nombre	GALLARDO PIÑA CLAUDIA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA EN SILLA BASICO	LUN 19:30-20:30	JUE 19:30-20:30	CRISTOBAL COLON 7000 TORRE D	8
T.2	YOGA EN SILLA	LUN 19:30-20:30	JUE 19:30-20:30	CRISTOBAL COLON 7000 TORRE D	8

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se realizan ejercicios de respiración consciente que trabajan el mejorar la capacidad respiratoria, calentamiento previo con ejercicios de elongación en silla y luego algunos ejercicios de pie para trabajar balance y equilibrio. Se termina con una relajación en movimiento y canción final.
T.2	Se realizan ejercicios de respiración consciente, calentamiento previo con ejercicios de elongación y luego una clase un poco más dinámica y aumento de la cantidad de ejercicios de pie, trabajando fuerza, balance y equilibrio, se termina con una relajación.

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

