



DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

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

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

Nombre	MEDIAVILLA ARAVENA JESSICA		
RUT		Periodo del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA FACIAL BASICO	MAR 17:30-18:30	JUE 17:30-18:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	5
T.2	YOGA FACIAL BASICO	MAR 18:30-19:30	JUE 18:30-19:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	7
T.3	PILATES	LUN 18:30-19:30	MIE 18:30-19:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	4
T.4	PILATES	LUN 17:30-18:30	MIE 17:30-18:30	JUAN DE AUSTRIA 1539	6
T.5	PILATES	LUN 15:00-16:00	MIE 15:00-16:00	JUAN DE AUSTRIA 1539	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Incorporamos a la rutina facial el cepillo en seco, que favorece el drenaje, acelera la circulación sanguínea, bota las células muertas. La técnica es igual que los otros elementos, todos los movimientos son hacia arriba y muy suave. Esto va al principio de la rutina, luego hacemos los ejercicios, masajes, drenaje y lifting.
T.2	Trabajo con ejercicios para levantar el rostro, se parte por la frente, ojos, mejillas, papada, cuello y pectorales. Seguimos con masajes en la frente, ojos, mejillas, papada, pecho. Drenaje en todos los puntos del rostro, cuello y pectorales, este drenaje se hace con las cucharas soperas.
T.3	Ejercicios para tratar el manguito rotador o para prevenir, esto se hace con pelotas de tenis, flexión y extensión de brazos, circunducción de hombros, levantar brazos todo con las pelotitas en las manos y en posición decúbito abdominal. Elongación con la banda elástica. Relax.
T.4	Trabajo en circuito, estación 1: fuerza de brazos con mancuernas, estación 2: rebotes sobre la pelota grande, estación 3: estiramientos con el bastón, estación 4: sobre disco con pinchos mover caderas, estación 5: abdominales sobre la silla, estación 6: elongaciones sobre el ladrillo. Todo esto en 30" luego en 45" , 1 minuto. Relax
T.5	Equilibrio sobre el ladrillo con el bastón en las manos, pisar el ladrillo con un pie y luego con el otro. Levantar rodilla contraria al pisar el ladrillo. Patear con pierna contraria al pisar el ladrillo. Estiramientos de pie con el ladrillo en las manos articulando vértebra por vértebra. Elongación de toda la parte posterior del cuerpo sobre el ladrillo. Relax

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



DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO DE GESTIÓN DE TALLERES

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

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

Nombre	MEDIAVILLA ARAVENA JESSICA		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	PILATES	MAR 12:00-13:00	JUE 12:00-13:00	JUAN DE AUSTRIA 1539	7
T.7	PILATES	LUN 16:15-17:15	MIE 16:15-17:15	JUAN DE AUSTRIA 1539	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Decúbito dorsal, trabajo de articulación de columna, rotación de vértebras, rotación de caderas, el gato en cuadrupedia. Trabajo de brazos con mancuernas. Abdominales con una mancuerna, retroversión con conexión de piso pélvico. Elongaciones con la banda elástica. Relax
T.7	Decúbito dorsal mirando hacia la pared, pies apoyados en la pared, rodillas en 90 grados. Retroversión levantando glúteos, luego lumbares, dorsales y bajar articulando. Empujar contra la pared al ritmo de la respiración conectando piso pélvico y abdomen. Trabajo de brazos con las mancuernas. Elongaciones con banda elástica. Relax

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

