

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	RAMIREZ RAMIREZ FERNANDO		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	YOGA BASICO	MAR 11:20-12:20	JUE 11:20-12:20	ALONSO DE CAMARGO 7207	10
T.2	YOGA BASICO	MIE 15:00-16:00	VIE 15:00-16:00	ALONSO DE CAMARGO 7207	9
T.3	YOGA BASICO	LUN 09:00-10:00	MIE 09:00-10:00	ALONSO DE CAMARGO 7207	10
T.4	YOGA BASICO	MAR 09:30-10:30	VIE 11:30-12:30	ALONSO DE CAMARGO 7207	10
T.5	YOGA BASICO	MIE 11:15-12:15	VIE 10:00-11:00	LA CAPITANIA 255	9

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Fortalecer el centro abdominal Mejorar la resistencia cardiovascular
T.2	Tonificar brazos, piernas y glúteos. Desarrollar conciencia cinestética
T.3	Liberar Tensiones acumuladas en la zona alta de la espalda. Mejorar la coordinación motora.
T.4	Aumentar la agilidad en los movimientos Fortalecer articulaciones de rodillas y Tobillos. Liberar la Tensión de los hombros
T.5	Mejorar la apertura de caderas. Estimular la flexibilidad y fuerza de las caderas.

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

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	RAMIREZ RAMIREZ FERNANDO		
RUT	██████████	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	YOGA INTERMEDIO	LUN 11:30-12:30	JUE 13:20-14:20	ZANZIBAR PONIENTE 7024	9
T.7	YOGA BASICO	LUN 10:10-11:10	VIE 12:40-13:40	ALONSO DE CAMARGO 7207	10

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Aprender a dinamizar los movimientos. Aumentar la resistencia en las posturas de fuerza.
T.7	Controlar la respiración Yógica completa. Agilizar AL MÁXIMO las posiciones, los movimientos.

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

