

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

Mes		JUNIO	
Nombre	RUIZ VILLALOBOS JULIA		
RUT	██████████	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	7
T.2	PILATES	MAR 10:15-11:15	VIE 10:15-11:15	ALONSO DE CAMARGO 8671	7
T.3	PILATES	MAR 11:30-12:30	JUE 11:00-12:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	6
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	Primer nivel pilates principiante con implementos (Banda elástica) 8 clases. Se realiza la enseñanza de posiciones y postura de la técnica pilates y practica de respiración torácica las que acompaña a los ejercicios pilates, movilidad de columna y técnica de abdominales básico, en este nivel se trabajan 4 de los 8 elementos vitales, Concentración, respiración, centramiento y control los que serán logrados con ejercicios de fuerza y movilidad.
T.2	Primer nivel pilates principiante con implementos (Banda elástica) 8 clases. Se realiza la enseñanza de posiciones y postura de la técnica pilates y practica de respiración torácica las que acompaña a los ejercicios pilates, movilidad de columna y técnica de abdominales básico, en este nivel se trabajan 4 de los 8 elementos vitales, Concentración, respiración, centramiento y control los que serán logrados con ejercicios de fuerza y movilidad.
T.3	Primer nivel pilates principiante con implementos (Banda elástica) 8 clases. Se realiza la enseñanza de posiciones y postura de la técnica pilates y practica de respiración torácica las que acompaña a los ejercicios pilates, movilidad de columna y técnica de abdominales básico, en este nivel se trabajan 4 de los 8 elementos vitales, Concentración, respiración, centramiento y control los que serán logrados con ejercicios de fuerza y movilidad.
T.4	Primer nivel pilates principiante con implementos (Banda elástica) 8 clases. Se realiza la enseñanza de posiciones y postura de la técnica pilates y practica de respiración torácica las que acompaña a los ejercicios pilates, movilidad de columna y técnica de abdominales básico, en este nivel se trabajan 4 de los 8 elementos vitales, Concentración, respiración, centramiento y control los que serán logrados con ejercicios de fuerza y movilidad.
T.5	Primer nivel pilates principiante con implementos (Banda elástica) 8 clases. Se realiza la enseñanza de posiciones y postura de la técnica pilates y practica de respiración torácica las que acompaña a los ejercicios pilates, movilidad de columna y técnica de abdominales básico, en este nivel se trabajan 4 de los 8 elementos vitales, Concentración, respiración, centramiento y control los que serán logrados con ejercicios de fuerza y movilidad.

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

