

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER

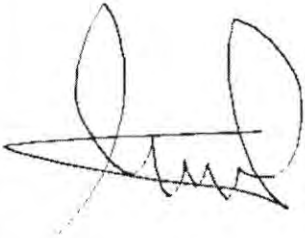
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

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

Nombre	SILVA TORRES KATYA		
RUT		Período del Contrato	01/04 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	MIE 09:00-10:00	VIE 09:00-10:00	PLATAFORMA EDUCACIONAL	10
T.2	PILATES	MAR 12:30-13:30	JUE 12:30-13:30	PLATAFORMA EDUCACIONAL	8

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Se realiza modalidad de entrenamiento físico, enfocado en la zona del Core. Utilizando un mat, silla, bandas elásticas, mancuernas y bandas redondas. Los ejercicios a realizar nos ayudan a tonificar la musculatura profunda y fortalecimiento del abdomen, glúteos y espalda. Hemos implementado en la actividad ejercicios para fortalecer los dolores de espalda baja y rodillas. Y se finaliza con ejercicios de estiramiento y elongaciones. Ejercicios para relajar.
T.2	Se realiza modalidad de entrenamiento físico, enfocado en la zona del Core. Utilizando un mat, silla, bandas elásticas, mancuernas y bandas redondas. Los ejercicios a realizar nos ayudan a tonificar la musculatura profunda y fortalecimiento del abdomen, glúteos y espalda. Hemos implementado en la actividad ejercicios para fortalecer los dolores de espalda baja y rodillas. Y se finaliza con ejercicios de estiramiento y elongaciones. Ejercicios para relajar.

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

