

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

Mes	MAYO
------------	-------------

Nombre	BLUM PRINEA PATRICIA		
RUT	[REDACTED]	Periodo del Contrato	16/05 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	EN LÍNEA CON TU CUERPO	SAB 10:00-12:00	---	Centro Comunitario Padre Hurtado. Paul Harris 1000, Las Condes	27

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	<p>Iniciamos la clase a través de un baile fluido y consciente, una activación cardiovascular diseñada para disfrutar el movimiento, elevar la temperatura corporal y conectar positivamente con el ritmo natural del cuerpo. Acompañamos este inicio con ejercicios de respiración que regulan el pulso, enfocan la mente y preparan el sistema nervioso para el esfuerzo físico. Una vez que el cuerpo está cálido, avanzamos hacia estiramientos funcionales que despiertan la movilidad articular y corrigen la postura. Posteriormente, incorporamos el trabajo del método pilates, enfocado en la tonificación del core, la estabilidad y el control corporal. Finalmente, la sesión concluye con posturas de Hatha Yoga, dedicadas a la recuperación muscular, la oxigenación cerebral y una profunda relajación.</p>

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

