

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

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

Nombre	DEMIAN HENRIQUEZ NATALIA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	MAR 15:15-16:15	JUE 15:15-16:15	TOMAS MORO 1172	7
T.2	PILATES	MAR 16:30-17:30	JUE 16:30-17:30	TOMAS MORO 1172	6
T.3	PILATES	MAR 11:20-12:20	JUE 11:20-12:20	TOMAS MORO 1172	6
T.4	PILATES	MAR 10:10-11:10	JUE 10:10-11:10	TOMAS MORO 1172	7
T.5	PILATES	MAR 09:00-10:00	JUE 09:00-10:00	TOMAS MORO 1172	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Cada clase se realizan ejercicios de nivel intermedio con la finalidad de que los alumnos fortalezcan su musculatura profunda (activación del core), obtengan mayor flexibilidad y control de su cuerpo. Cada ejercicio es realizado acompañado de respiraciones profundas y conscientes.
T.2	Ejercicios para un grupo de edades similares y lesiones diversas. Se busca corregir postura, liberar dolores a través de movimientos conscientes, liberar estrés, recuperar equilibrio y control del cuerpo. Nivel básico
T.3	Clases de nivel básico destinadas a aumentar fuerza y resistencia muscular, corregir problemas posturales. Incrementar la flexibilidad y control.
T.4	Grupo de nivel intermedio. Se busca fortalecer todos los segmentos corporales. Como en todos los talleres, se trabajan ejercicios con y sin implementos (fitball, soft ball, bandas, bastones, mancuernas, sillas, aros, pelotas de tenis y pared) para hacer las clases más didácticas y dinámicas.
T.5	Ejercicios ejecutados de manera continua y lentos que buscan trabajar la fluidez y precisión. Aumentar coordinación y concentración. Respiraciones profundas y conscientes para equilibrar mente cuerpo.

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

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

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

Nombre	DEMIAN HENRIQUEZ NATALIA		
RUT	[REDACTED]	Periodo del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.6	PILATES	MAR 17:40-18:40	JUE 17:40-18:40	TOMAS MORO 1172	7
T.7	PILATES	MAR 18:50-19:50	JUE 18:50-19:50	TOMAS MORO 1172	4
T.8	PILATES	LUN 13:15-14:15	MIE 13:15-14:15	ALONSO DE CAMARGO 8671	7
T.9	PILATES	LUN 14:30-15:30	MIE 14:30-15:30	ALONSO DE CAMARGO 8671	5
T.10	PILATES	LUN 15:45-16:45	MIE 15:45-16:45	ALONSO DE CAMARGO 8671	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.6	Clases con ejercicios de bajo impacto destinados a prevenir lesiones y aliviar dolores. Aumentar resistencia y movilidad articular. Ejercicios de equilibrio para incrementar la estabilidad y autonomía.
T.7	Grupo de nivel intermedio. Se busca fortalecer y corregir problemas de postura. Centramientos, ejercicios para aumentar equilibrio, estabilidad y control del cuerpo
T.8	Cada clase se promueve la concientización del autocuidado. Ejercicios de fortalecimiento de musculatura estabilizadora (core), siempre acompañados de respiraciones sincronizadas que buscan aumentar control y oxigenar los músculos.
T.9	Grupo nivel básico. Clases destinadas a mejorar desequilibrios musculares, corrección de postura, elongaciones diversas para aumentar flexibilidad. Profundización en la estabilización para aumentar autonomía y control del cuerpo.
T.10	Grupo con lesiones variadas. Ejercicios lentos y suaves, con la finalidad principal de aliviar y prevenir dolores. Tonificación muscular a través de movimientos y respiraciones controlados y conscientes

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	MAYO
------------	-------------

Nombre	DEMIAN HENRIQUEZ NATALIA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.11	PILATES	LUN 18:15-19:15	MIE 18:15-19:15	ALONSO DE CAMARGO 8671	6
T.12	PILATES	LUN 17:00-18:00	MIE 17:00-18:00	ALONSO DE CAMARGO 8671	7
T.13	PILATES	MAR 12:30-13:30	JUE 12:30-13:30	TOMAS MORO 1172	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.11	Clases de nivel intermedio buscando mejorar y aumentar el tono y resistencia muscular, corregir problemas posturales, incrementar la coordinación y equilibrio. En todos los talleres se profundiza en fortalecer suelo pélvico.
T.12	Grupo de nivel básico con diversas lesiones. Se refuerzan los principios del método integral, buscando mejorar la autonomía y flexibilidad, controlar dolores.
T.13	Ejercicios nivel básico. Se trabaja fortalecimiento muscular, corrección de postura, incrementar equilibrio y estabilidad. Cada clase termina con relajaciones, masajes en los pies o estiramientos.

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

