

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

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

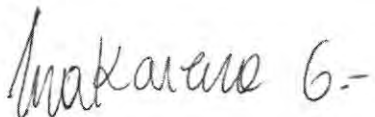
Nombre	GALLARDO VALENZUELA MAKARENA		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	LUN 18:30-19:30	JUE 18:30-19:30	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	5
T.2	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	LUN 19:40-20:40	JUE 19:40-20:40	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	5

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
----	--

T.1	Se realizan actividades de entrenamiento funcional enfocadas en el fortalecimiento muscular y el acondicionamiento físico general. Las sesiones incluyen ejercicios para el tren superior, tren inferior y core, combinando trabajo cardiovascular con rutinas de fuerza y resistencia. Se utilizan tanto implementos externos, como mancuernas, como ejercicios con el propio peso corporal, mediante circuitos dinámicos, estaciones y ejercicios variados adaptados al nivel de los participantes.
-----	---

T.2	Se realizan actividades de entrenamiento funcional enfocadas en el fortalecimiento muscular y el acondicionamiento físico general. Las sesiones incluyen ejercicios para el tren superior, tren inferior y core, combinando trabajo cardiovascular con rutinas de fuerza y resistencia. Se utilizan tanto implementos externos, como mancuernas, como ejercicios con el propio peso corporal, mediante circuitos dinámicos, estaciones y ejercicios variados adaptados al nivel de los participantes.
-----	---

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

