

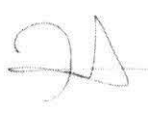
INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

| | |
|------------|-------------|
| Mes | MAYO |
|------------|-------------|

| | | | |
|--------|----------------------------|----------------------|---------------------------|
| Nombre | JARA IBARRA MANUELA | | |
| RUT | [REDACTED] | Período 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 | MIE 09:00-10:00 | VILANOVA 505 | 5 |
| T.2 | PILATES | LUN 10:30-11:30 | MIE 10:30-11:30 | PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO | 9 |
| T.3 | PILATES | MAR 09:00-10:00 | JUE 09:00-10:00 | PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO | 6 |
| T.4 | PILATES | MAR 10:15-11:15 | JUE 10:15-11:15 | PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO | 10 |
| T.5 | PILATES | MAR 11:30-12:30 | JUE 11:30-12:30 | PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO | 9 |

| ID | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller) |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| T.1 | Desarrollo de clases de Pilates enfocadas en movilidad articular, fortalecimiento de musculatura profunda, control postural, flexibilidad y elongación. Se integran técnicas de respiración, relajación y consciencia corporal, promoviendo la prevención del dolor, el bienestar integral y los principios de movimiento consciente y educación postural. |
| T.2 | Ejecución de sesiones de Pilates orientadas al fortalecimiento muscular, estabilidad de columna, equilibrio y flexibilidad. Se incorporan técnicas de respiración, relajación y consciencia corporal, favoreciendo hábitos de movimiento saludable, prevención del dolor, bienestar integral y educación postural. |
| T.3 | Realización de clases de Pilates con énfasis en alineación corporal, fortalecimiento de abdomen y musculatura estabilizadora, movilidad y elongación. Se trabaja de manera progresiva respetando las capacidades individuales de las asistentes, integrando principios de movimiento consciente, respiración, relajación, consciencia corporal y prevención del dolor. |
| T.4 | Desarrollo de talleres de Pilates enfocados en fortalecimiento global, consciencia corporal, respiración y mejora de la postura. Se realizan adaptaciones y progresiones de ejercicios según las necesidades del grupo participante, promoviendo bienestar integral, educación postural y movimiento consciente. |
| T.5 | Implementación de clases de Pilates orientadas al acondicionamiento físico general, fortalecimiento muscular, flexibilidad y movilidad articular. Se promueve la participación activa y el trabajo consciente del cuerpo mediante ejercicios controlados y adaptados, incorporando técnicas de respiración, relajación, consciencia corporal, prevención del dolor y bienestar integral. |

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

