

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

<b>Mes</b>	<b>MAYO</b>
------------	-------------

Nombre	<b>MILLAQUEO ESCARES DAVID</b>		
RUT	[REDACTED]	Período del Contrato	<b>16/03 - 30/11 2026</b>

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	PILATES	LUN 18:05-19:05	MIE 18:05-19:05	CHESTERTON 7159	10
T.2	GIMNASIA KINESICA	LUN 17:00-18:00	MIE 17:00-18:00	CHESTERTON 7159	10
T.3	PILATES	LUN 14:15-15:15	VIE 13:30-14:30	LOS ALMENDROS 478	7

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	<p>Entrenamientos para vecinos enfocados en los 6 principios del Pilates: Concentración, control, respiración, precisión, centralización, y fluidez del movimiento.</p> <p>Se utilizan diferentes tipos de materiales: bandas elásticas, colchonetas, mat, balón de pilates, mancuernas, etc.</p>
T.2	<p>Entrenamientos para vecinos de la tercera edad, los cuales tienen por objetivo mantener y/o mejorar la fuerza, flexibilidad, resistencia y la capacidad aeróbica.</p> <p>Se utilizan diferentes tipos de materiales: bandas elásticas, colchonetas, mancuernas, etc.</p>
T.3	<p>Entrenamientos para vecinos de la tercera edad y están enfocados en los 6 principios del Pilates: Concentración, control, respiración, precisión, centralización, y fluidez del movimiento.</p> <p>Se utilizan diferentes tipos de materiales: bandas elásticas, colchonetas, mat, balón de pilates, mancuernas y peso corporal.</p>

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

