


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

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

| | | | |
|--------|--------------------------------|----------------------|---------------------------|
| Nombre | REVECO RODRIGUEZ ANGELA | | |
| 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 18:30-19:30 | MIE 18:30-19:30 | PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL) | 7 |
| T.2 | PILATES | LUN 19:45-20:45 | MIE 19:45-20:45 | PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL) | 8 |
| T.3 | GIMNASIA MANTENCION | LUN 11:00-12:00 | MIE 11:00-12:00 | PAUL HARRIS 701 (ESTADIO MUNICIPAL) | 7 |
| T.4 | ENTRENAMIENTO FUNCIONAL | MIE 16:10-17:10 | VIE 16:10-17:10 | MONROE 8484 | 6 |

| ID | Descripción de Actividades (Ver ID del Taller) |
|-----|---|
| T.1 | Consiste en una sesión de ejercicio consciente enfocada en el fortalecimiento del core, la mejora de la postura, la flexibilidad y el control corporal, mediante movimientos lentos, precisos y coordinados con la respiración, promoviendo equilibrio físico y mental. |
| T.2 | Consiste en una sesión de ejercicio consciente enfocada en el fortalecimiento del core, la mejora de la postura, la flexibilidad y el control corporal, mediante movimientos lentos, precisos y coordinados con la respiración, promoviendo equilibrio físico y mental. |
| T.3 | Consiste en una sesión de ejercicios físicos de intensidad moderada orientados a conservar la condición física general, trabajando fuerza, movilidad, resistencia y coordinación, con el fin de promover la salud y el bienestar. |
| T.4 | Consiste en sesiones enfocadas en mejorar fuerza, equilibrio, coordinación y estabilidad, utilizando el propio peso corporal o implementos, con el fin de optimizar el rendimiento y prevenir lesióne |

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

