



<p>Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.</p> <ul style="list-style-type: none">- Trabajo de elongación, gimnasia activa, trabajo de fortalecimiento con bandas en silla.- Trabajo de elongación, gimnasia activa, trabajo de fortalecimiento con bandas en silla.- Trabajo de elongación, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral.- Trabajo de elongación, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral. <p>Martes y Jueves</p> <p>4 ° TALLER BRISAS DEL ANDALIEN</p> <p>Vicuña Mackenna # 2 población</p> <p>Bernardo O'Higgins.</p> <ul style="list-style-type: none">- Calentamiento articular, gimnasia activa con listones- Calentamiento articular, gimnasia activa con listones- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.- Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio.- Trabajo de elongación, gimnasia activa, trabajo de fortalecimiento con bandas elásticas en silla.- Trabajo de elongación, gimnasia activa, trabajo de fortalecimiento con bandas elásticas en silla.- Trabajo de elongación, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral.- Trabajo de elongación, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral <p>Martes y Jueves</p> <p>5° TALLER ETERNA JUVENTUD DE LOS FRESNOS.</p> <p>Capilla San Alberto Hurtado #1 Los Fresnos.</p> <ul style="list-style-type: none">- Calentamiento articular, Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja, coordinación, motricidad y equilibrio, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral.- Calentamiento articular, Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja, coordinación, motricidad y equilibrio, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral y juegos lúdicos. (bingo)- Calentamiento articular, Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja, coordinación, motricidad y equilibrio, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral.	17/06/2025	09:00 A 10:30 HRS
	19/06/2025	09:00 A 10:30 HRS
	24/06/2025	09:00 A 10:30 HRS
	26/06/2025	09:00 A 10:30 HRS
	03/06/2025	10:45 a 12:15 hrs
	05/06/2025	10:45 a 12:15 hrs
	10/06/2025	10:45 a 12:15 hrs
	12/06/2025	10:45 a 12:15 hrs
	17/06/2025	10:45 a 12:15 hrs
	19/06/2025	10:45 a 12:15 hrs
	24/06/2025	10:45 a 12:15 hrs
	26/06/2025	10:45 a 12:15 hrs
	03/06/2025	16:00 a 17:00 HRS
	05/06/2025	15:30 A 17:30 HRS
	10/06/2025	16:00 a 17:00 HRS
	12/06/2025	15:30 A 17:30 HRS

<p>- Calentamiento articular, Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja, coordinación, motricidad y equilibrio, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral y juegos lúdicos. (bingo).</p> <p>- Calentamiento articular, Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja, coordinación, motricidad y equilibrio, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral.</p> <p>- Calentamiento articular, Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja, coordinación, motricidad y equilibrio, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral y juegos lúdicos. (bingo)</p> <p>- Calentamiento articular, Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja, coordinación, motricidad y equilibrio, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral.</p> <p>- Calentamiento articular, Gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja, coordinación, motricidad y equilibrio, acompañado de ejercicios cognitivos y gimnasia cerebral y juegos lúdicos. (bingo)</p>	17/06/2025	16:00 a 17:00 HRS
	19/06/2025	15:30 A 17:30 HRS
	24/06/2025	16:00 A 17:30 HRS
	26/06/2025	15:30 a 17:30 HR
<p>Martes y Jueves</p> <p>6° TALLER PASIÓN OTOÑAL</p> <p>Inés de Suárez #65 Collao</p> <p>- Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas.</p> <p>- Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas con implementos.</p> <p>- Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas.</p> <p>- Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas con implementos.</p> <p>- Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas.</p>	03/06/2025	17:30 a 18:30 hrs
	05/06/2025	18:00 a 19:00 hrs
	10/06/2025	17:30 a 18:30 hrs
	12/06/2025	18:00 a 19:00 hrs
	17/06/2025	17:30 a 18:30 hrs
	19/06/2025	18:00 a 19:00 hrs

	- Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas con implementos. - Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas. - Calentamiento articular, gimnasia bajo impacto, en el cual se trabaja la coordinación, motricidad y equilibrio, trabajo de elongación y tonificación muscular en colchonetas con implementos.	24/06/2025	17:30 a 18:30 hrs
		26/06/2025	18:00 a 19:00 hrs
		Total 64 horas mensual	

 PRESTADOR DE SERVICIOS Jessie Landahur Monsalves	  LEYTON AEDO DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO	  FRANCISCO URRUTIA OLIVARES COORDINADOR OFICINA DE ADULTO MAYOR
---	---	---