

30 SEP 2025

**NOMBRE DEL CONTRATADO (A):** MARITZA MENDEZ CHAVEZ

**CARGO** : MONITORA DE PILATES Y GIMNASIA CARDIOVASCULAR

**DEPENDENCIA** : DIDECO

**UNIDAD:** Oficina Personas mayores

**Nº DECRETO** : 1620

**FECHA DECRETO:** 25-08-2025

**MES A PAGAR** : SEPTIEMBRE 2025

**IDDOC:** 2075551

**BOLETA Nº** : 502

**FECHA BOLETA:** 30-09-2025

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	ACTIVIDAD REALIZADA	FECHA	HORA
Realizar 1 Taller de Pilates, con una duración de 12 horas mensuales, cada uno, abierto a la comunidad	<p><b>PILATES ABIERTO A LA COMUNIDAD:</b> Taller realizado en la Casa de Personas Mayores, ubicado en Tucapel 1770, Concepción. 2 VECES A LA SEMANA/12 HRS MENSUAL</p> <p><b>PILATES</b> es un sistema de entrenamiento físico y mental. Tiene como objetivo fortalecer el cuerpo y la mente, desde lo más profundo a lo más periférico, aumentando y uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental y la respiración. En cada sesión, a través de una batería de ejercicios que realizamos se trabaja bajo los principios de este método que son Respiración, Control, concentración, Precisión, centralización y fluidez.</p> <p>Objetivo General: Ejecutar Sistema de Entrenamiento Pilates</p> <p>Objetivo Específico: Nivelar condición física para ejecución del entrenamiento</p> <p>Calentamiento: Muscular/Flexibilidad</p> <p>Parte Central: Control muscular y equilibrio</p> <p>Vuelta a la calma: Estiramiento específico de grupos musculares trabajados.</p>	01/09/2025 03/09/2025 08/09/2025 10/09/2025 15/09/2025 17/09/2025 22/09/2025 24/09/2025 29/09/2025	13:30 a 14:30 13:30 a 14:30 13:30 a 14:30 13:30 a 15:00 13:30 a 15:00 13:30 a 15:00 13:30 a 15:00 13:30 a 15:00 13:30 a 15:00
Realizar 2 Talleres de Actividad Física, con una duración de 12 horas mensuales, cada uno, abiertos a la comunidad.	<p><b>EL GOLF RIVERO:</b> Taller realizado en la Sede Social de la Junta de Vecinos, ubicada en Calle El Golf Nº 2275, laguna redonda. 2 VECES A LA SEMANA/12 HRS MENSUAL</p> <p><b>Actividad Física Cardiolocalizado</b> de bajo impacto dirigida a fortalecer distintos grupos musculares, a través de ejercicios funcionales que busca mejorar la calidad de vida de estas personas. En cada sesión este mes trabajamos nivelación para el sistema cardiovascular.</p> <p>Objetivo General: Trabajar Sistema Cardiovascular y Musculoesquelético</p> <p>Objetivo Específico: Nivelar sistema aeróbico y localizado muscular</p> <p>Calentamiento: Articular y Muscular</p> <p>Parte Central: Rutina Cardiovascular coreográfica</p> <p>Localizado: Rutina específica tonificación muscular con ejercicios funcionales e implementos</p> <p>Vuelta a la calma: Elongación general de tren superior e inferior.</p> <p><b>MUJER Y VIDA PLENA</b></p> <p>Taller realizado en CPC Lorenzo Arenas, calle Pedro de oña S/n.</p> <p>2 VECES A LA SEMANA/12 HRS MENSUAL</p> <p>Realizamos una clase de Acondicionamiento físico para personas mayores, con el objetivo principal de mejorar tonicidad muscular y funcionalidad de su vida diaria</p> <p>Objetivo General: Mejorar y recuperar Tonicidad muscular</p> <p>Calentamiento: Articular y Muscular</p> <p>Parte Central: ejercicios en base a trabajo aeróbico repetitivo</p> <p>Localizado: Cardiolocalizado 30x10 en grupo de personas</p> <p>Vuelta a la Calma: Estiramientos</p> <p><b>TOTAL DE HORAS: 36 HRS MENSUALES</b></p>	02/09/2025 04/09/2025 09/09/2025 11/09/2025 16/09/2025 23/09/2025 25/09/2025 30/09/2025  02/09/2025 04/09/2025 09/09/2025 11/09/2025 16/09/2025 23/09/2025 25/09/2025 30/09/2025	14:30 a 16:00 14:30 a 16:00 14:30 a 16:00 14:30 a 16:00 14:30 a 16:00 14:30 a 16:00 14:30 a 16:00 14:30 a 16:00  16:30 a 18:00 16:30 a 18:00 16:30 a 18:00 16:30 a 18:00 16:30 a 18:00 16:30 a 18:00 16:30 a 18:00 16:30 a 18:00

 MARITZA MENDEZ CHAVEZ PRESTADOR DE SERVICIOS	 SINTIA LEYTON AEDO DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO	 FRANCISCO LIRIOLA OLIVARES COORDINADOR OFICINA DE PERSONAS MAYOR "ANA HERNANDEZ MUÑOZ"
--	--	--