

30 SEP 2025

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): MARITZA MENDEZ CHAVEZ

CARGO : MONITORA DE PILATES Y GIMNASIA CARDIOVASCULAR

DEPENDENCIA : DIDEKO

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            Objetivo Específico: Nivelar condición física para ejecución del entrenamiento            Calentamiento: Muscular/Flexibilidad            Parte Central: Control muscular y equilibrio            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 N° 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            Objetivo Específico: Nivelar sistema aeróbico y localizado muscular            Calentamiento: Articular y Muscular            Parte Central: Rutina Cardiovascular coreográfica            Localizado: Rutina específica tonificación muscular con ejercicios funcionales e implementos            Vuelta a la calma: Elongación general de tren superior e inferior.</p> <p><b>MUJER Y VIDA PLENA</b>            Taller realizado en CPC Lorenzo Arenas, calle Pedro de Oña S/n.            2 VECES A LA SEMANA/12 HRS MENSUAL            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            Calentamiento: Articular y Muscular            Parte Central: ejercicios en base a trabajo aérobico repetitivo            Localizado: Cardiolocalizado 30x10 en grupo de personas            Vuelta a la Calma: Estiramientos</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	14:30 a 16:00 14:30 a 16:00
	<b>TOTAL DE HORAS: 36 HRS MENSUALES</b>		

 <p>MARITZA MENDEZ CHAVEZ PRESTADOR DE SERVICIOS</p>	 <p>DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO</p> <p>SANTIA LEYTON AEDO DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO</p>	 <p>OFICINA DE PERSONAS MAYORES</p> <p>FRANCISCO URRIOLA OLIVARES COORDINADOR OFICINA DE PERSONAS MAYOR “ANA HERNANDEZ MUÑOZ”</p>
---	---	--