



31 DIC 2025

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): MARITZA MENDEZ CHAVEZ

CARGO : MONITORA DE PILATES Y GIMNASIA CARDIOVASCULAR

DEPENDENCIA : DIDEKO

UNIDAD: Oficina Personas Mayores "Ana Hernández Muñoz"

Nº DECRETO : 2585

FECHA DECRETO: 01 Diciembre 2025

PERIODO A PAGAR : 01 AL 21 DICIEMBRE

IDDOC: 2123504

BOLETA Nº : 517

FECHA BOLETA: 22 de Diciembre 2025

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	ACTIVIDAD REALIZADA	FECHA	HORA
Realizar 1 Taller de Pilates, por un periodo del 01 al 21 Diciembre, 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</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>	01/12/2025 03/12/2025 10/12/2025 15/12/2025 17/12/2025	13:30 a 15:00 13:30 a 15:00 13:30 a 15:00 13:30 a 15:00 13:00 a 15:00
Realizar 2 Talleres de Actividad Física, por un periodo del 01 al 21 de Diciembre, 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</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>	02/12/2025 04/12/2025 09/12/2025 11/12/2025 16/12/2025 18/12/2025	15:00 a 16:00 15:00 a 16:00 15:00 a 16:00 14:30 a 16:00 14:30 a 16:00 14:30 a 16:00
	<p><b>MUJER Y VIDA PLENA</b></p> <p>Taller realizado en CPC Lorenzo Arenas, calle Pedro de ofia S/n.            2 VECES A LA SEMANA</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            Calentamiento: Articular y Muscular            Parte Central: ejercicios en base a trabajo aeróbico repetitivo            Localizado: Cardiolocalizado 30x10 en grupo de personas            Vuelta a la Calma: Estiramientos</p> <p>Período 21 días</p>	02/12/2025 04/12/2025 09/12/2025 11/12/2025 16/12/2025 18/12/2025	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 URRIOLA OLIVARES COORDINADOR OFICINA DE PERSONAS MAYOR "ANA HERNANDEZ MUÑOZ"