

NOMBRE DEL CONTRALTADO (A): MARITZA MENDEZ CHAVEZ

CARGO : MONITORA

DEPENDENCIA : DIDECO

Nº DECRETO : 628

MES A PAGAR : JULIO 2025

BOLETA Nº : 497

UNIDAD: Oficina Adulto mayor

FECHA DECRETO: 31-03-2025

IDDOC: 1979877

FECHA BOLETA: 31-07-2025

31 JUL 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>PILATES ABIERTO A LA COMUNIDAD: Taller realizado en la Casa de Personas Mayores, ubicado en Tucapel 1770, Concepción. 2 VECES A LA SEMANA/12 HRS MENSUAL</p> <p>PILATES 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>	<p>02/07/2025 07/07/2025 09/07/2025 14/07/2025 21/07/2025 23/07/2025 28/07/2025 30/07/2025</p>	<p>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 13:30 a 15:00 13:30 a 15:00</p>
Realizar 2 Talleres de Actividad Física, con una duración de 12 horas mensuales, cada uno, abiertos a la comunidad.	<p>EL GOLF RIVERO: 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>Actividad Física Cardio localizado 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>01/07/2025 03/07/2025 08/07/2025 10/07/2025 15/07/2025 17/07/2025 22/07/2025 24/07/2025 29/07/2025 31/07/2025</p>	<p>15:00 a 16:00 15:00 a 16:00 15:00 a 16:00 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 14:30 a 16:00</p>
	<p>MUJER Y VIDA PLENA 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 aeróbico repetitivo Localizado: Cardio localizado 30x10 en grupo de personas Vuelta a la Calma: Estiramientos</p> <p>TOTAL DE HORAS: 36 HRS MENSUALES</p>	<p>01/07/2025 03/07/2025 08/07/2025 10/07/2025 15/07/2025 17/07/2025 22/07/2025 24/07/2025 29/07/2025 31/07/2025</p>	<p>16:30 a 17:30 16:30 a 17:30 16:30 a 17:30 16:30 a 17:30 16:30 a 17:30 16:30 a 17:30 16:30 a 18:00 16:30 a 18:00 16:30 a 18:00 16:30 a 18:00</p>

		
<p>MARITZA MENDEZ CHAVEZ PRESTADORA DE SERVICIOS</p>	<p>SINTIA LEYTON AEDO DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO</p>	<p>FRANCISCO URRIOLA OLIVARES COORDINADOR OFICINA DE ADULTO MAYOR</p>