

3 OCT 2025

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): MARITZA MENDEZ CHAVEZ

CARGO : MONITORA DE PILATES Y GIMNASIA CARDIOVASCULAR

DEPENDENCIA : DIDECO

UNIDAD: Oficina Personas Mayores "Ana Hernandez Muñoz"

Nº DECRETO : 1620

FECHA DECRETO: 25-08-2025

MES A PAGAR : OCTUBRE 2025

IDDOC: 2075551

BOLETA Nº : 510

FECHA BOLETA: 31-10-2025

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 Especifico: 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>	01/10/2025 06/10/2025 08/10/2025 13/10/2025 15/10/2025 20/10/2025 22/10/2025 27/10/2025 29/10/2025	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>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 Fisica Cardiolocalizado 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 Especifico: 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>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: Cardiolocalizado 30x10 en grupo de personas Vuelta a la Calma: Estiramientos</p> <p>TOTAL DE HORAS: 36 HRS MENSUALES</p>	02/10/2025 07/10/2025 09/10/2025 14/10/2025 16/10/2025 21/10/2025 23/10/2025 28/10/2025 30/10/2025 02/10/2025 07/10/2025 09/10/2025 14/10/2025 16/10/2025 21/10/2025 23/10/2025 28/10/2025 30/10/2025	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 14:30 a 16:00 14:30 a 16:00 14:30 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 14:30 a 16:00 14:30 a 16:00

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