



[Handwritten Signature]
31 MAY 2026

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): MARITZA MENDEZ CHAVEZ

CARGO : MONITORA DE PILATES Y GIMNASIA CARDIOVASCULAR

DEPENDENCIA : DIDECO

UNIDAD: Oficina Personas Mayores "Ana Hernández Muñoz"

Nº DECRETO : 776-DGDP-2026

FECHA DECRETO: 30 Marzo 2026

MES A PAGAR : Mayo 2026

IDDOC: 2171672

BOLETA Nº : 526

FECHA BOLETA: 31 Mayo 2026

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	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 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. 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.	04/05/2026	13:30 a 15:00		
		06/05/2026	13:30 a 15:00		
		11/05/2026	13:30 a 15:00		
		13/05/2026	13:30 a 15:00		
		18/05/2026	13:30 a 15:00		
		20/05/2026	13:30 a 15:00		
		25/05/2026	13:30 a 15:00		
		27/05/2026	13:30 a 15:00		
		Realizar 2 Talleres de Actividad Física, con una duración de 08 horas mensuales, cada uno, abiertos a la comunidad.	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/08 HRS MENSUAL Actividad Física 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. 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.	05/05/2026	14:30 a 16:00
				07/05/2026	14:30 a 16:00
12/05/2026	15:00 a 16:00				
14/05/2026	15:00 a 16:00				
19/05/2026	15:00 a 16:00				
26/05/2026	15:00 a 16:00				
28/05/2026	15:00 a 16:00				
MUJER Y VIDA PLENA Taller realizado en CPC Lorenzo Arenas, calle Pedro de oña S/n. 2 VECES A LA SEMANA/08 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 Objetivo General: Tonicidad muscular Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Cardiovascular Localizado: Sistema Entrenamiento Tàbata Vuelta a la Calma: Estiramientos	05/05/2026			16:30 a 17:30	
	07/05/2026			16:30 a 17:30	
	12/05/2026			16:30 a 17:30	
	14/05/2026	16:30 a 17:30			
	19/05/2026	16:30 a 17:30			
	26/05/2026	16:30 a 17:30			
	28/05/2026	16:30 a 17:30			
	TOTAL DE HORAS: 28 HRS MENSUALES				

<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>
MARITZA MENDEZ CHAVEZ PRESTADOR DE SERVICIOS	SINTIA LEYTON AEDO DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO	FRANCISCO URRUTIA OLIVARES COORDINADOR OFICINA DE PERSONAS MAYOR "ANA HERNANDEZ MUÑOZ"