Municipalidad de CONCEPCIÓN
¡La mejor ciudad de Chile!

10 AGO 2026

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES
FECHA:

NOMBRE DEL CONTRATADA:	MARITZA J. MENDEZ CHAVEZ	MONITORA: ACTIVIDAD FISICA	RUT N° N°14.495.133-6
DIRECCION	DESARROLLO COMUNITARIO	UNIDAD	Oficina Personas Mayores "Ana Hernández Muñoz"
Nº DECRETO	1957-DGPD-2026	FECHA 29/07/2026	IDOOC 2216112
MES A PAGAR:	JULIO 2026	BOLETA N° 534	FECHA: 5/08/2026

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, Concepciòn. 2 VECES A LA SEMANA/12 HRS MENSUAL **PILATES** Es un Sistema de Entrenamiento, en este caso de bajo impacto adaptado para personas mayores Tiene como objetivo principal tonificar cada grupo muscular y de esta manera ralentizar el deterioro físico y mental.transformandolo en una vida diaria saludable y dinámica. Esto se logra con la planificación de cada clase considerando los principios de Pilates en cada sesión; Respiraciòn, Concentraciòn, Control, Centralizaciòn, Precisiòn y Fluidez del movimiento. Planificaciòn 9 clases Calentamiento: Muscular flexibilidad y equilibrio (de pie) Parte Central: Tonificar musculatura, a través de una batería de ejercicios posturales en suelo (Variante de miércoles con implemento pelota "Overbal" Vuelta a la calma: Estiramiento especifico de grupos musculares trabajados.	01/07/2026 06/07/2026 08/07/2026 13/07/2026 15/07/2026 20/07/2026 22/07/2026 27/07/2026 29/07/2026	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 14:30 13:30 a 14:30 13:30 a 14:30
Realizar 2 Talleres de Actividad Fisica, con una duración de 12 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/12 HRS MENSUAL **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. **Objetivo General**:Trabajar Sistema Cardiovascular y Musculoesquelètico **Objetivo Especifico**: Nivelar sistema aeròbico y localizado muscular **Calentamiento**: Articular y Muscular **Parte Central**: Rutina Cardiovascular coreográfico **Localizado**:Rutina especìfica tonificaciònn muscular con ejercicios funcionales e implementos **Vuelta a la calma**: Elongaciòn general de tren superior e inferior. **TALLER INTRODUCCION A PILATES**: Realizar una rutina de ejercicios basada en el sistema de entrenamiento pilates, iniciación en silla porque la mayoría de las alumnas no pueden tumbarse en el suelo.	02/07/2026 07/07/2026 09/07/2026 14/07/2026 21/07/2026 23/07/2026 28/07/2026 30/07/2026 02/07/2026 07/07/2026 09/07/2026 14/07/2026 21/07/2026 23/07/2026 28/07/2026 30/07/2026	14:30 a 15:30 14:30 a 15:30 14:30 a 15:30 14:30 a 15:30 14:30 a 15:30 14:30 a 15:30 14:30 a 15:30 14:30 a 15:30 15:30 a 16:00 15:30 a 16:00 15:30 a 16:00 15:30 a 16:00 15:30 a 16:00 15:30 a 16:00 15:30 a 16:00 15:15 a 16:00
	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 Objetivo General: Tonicidad muscular Calentamiento: Articular y Muscular Parte Central: Cardiovascular Localizado: Sistema Entrenamiento Circuito y estaciones de trabajos con y sin implementos Vuelta a la Calma: Estiramientos **TALLER INTRODUCCION A PILATES**: Realizar una rutina de ejercicios basada en el sistema de entrenamiento pilates, iniciación en silla porque la mayoría de las alumnas no pueden tumbarse en el suelo. **TOTAL DE HORAS: 36 HRS MENSUALES**	02/07/2026 07/07/2026 09/07/2026 14/07/2026 21/07/2026 23/07/2026 28/07/2026 30/07/2026 02/07/2026 07/07/2026 09/07/2026 14/07/2026 21/07/2026 23/07/2026 28/07/2026 30/07/2026	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 17:30 16:30 a 17:30 17:30 a 18:00 17:30 a 18:00 17.30 a 18.00 17:30 a 18:00 17:30 a 18:00 17:30 a 18:00 17:30 a 18:00 17:30 a 18:00

MARITZA J. MENDEZ CHAVEZ PRESTADORA DE SERVICIOS	SINTIA LEYTON AEDO DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO	FRANCISCO URRIOLA OLIVARES COORDINADOR OFICINA PERSONAS MAYORES "Ana Hernández Muñoz"