Municipalidad de CONCEPCIÓN
¡La mejor ciudad de Chile!

INFORME DE ACTIVIDADES FECHA: 31 OCT 2026

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:	Octubre 2026	BOLETA N° 544	FECHA: 31/10/2026

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 7 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.	05/10/2026 07/10/2026 14/10/2026 19/10/2026 21/10/2026 26/10/2026 28/10/2026	13:30 a 15:00 13:30 a 15:00 13:30 a 15:00 13:30 a 15:00 13:30 a 15:30 13:30 a 15:30 13:30 a 15:30
Realizar 2 Talleres de Actividad Fìsica, 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/Estructura Cueca **Localizado:**Rutina especifica tonificaciònn muscular con ejercicios funcionales e Implementos **Vuelta a la calma:** Elongaciòn general de tren superior e inferior. **TALLER INTRODUCCION PILATES** ADAPTADO PERSONAS MAYORES	01/10/2026 06/10/2026 08/10/2026 13/10/2026 15/10/2026 20/10/2026 22/10/2026 27/10/2026 29/10/2026 01/10/2026 06/10/2026 08/10/2026 13/10/2026 15/10/2026 20/10/2026 22/10/2026 27/10/2026 29/10/2026	14:30 a 15:15 14:30 a 15:15 14:30 a 15:15 14:30 a 15:15 14:30 a 15:15 14:30 a 15:15 14:30 a 15:15 14:30 a 15:15 14:30 a 15:30 15:15 a 15:45 15:15 a 15:45 15:15 a 15:45 15:15 a 15:45 15:15 a 15:45 15:15 a 15:45 15:15 a 15:45 15:15 a 15:45 15:15 a 16:15
	MUJER Y VIDA PLEtNA 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/Estructura Cueca 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. (Pilates Adaptado para Personas Mayores) **TOTAL DE HORAS: 36 HRS MENSUALES**	01/10/2026 06/10/2026 08/10/2026 13/10/2026 15/10/2026 20/10/2026 22/10/2026 27/10/2026 29/10/2026 01/10/2026 06/10/2026 08/10/2026 13/10/2026 15/10/2026 20/10/2026 22/10/2026 27/10/2026 29/10/2026	16:30 a 17:15 16:30 a 17:15 16:30 a 17:15 16:30 a 17:15 16:30 a 17:15 16:30 a 17:15 16:30 a 17:15 16:30 a 17:15 16:30 a 17:30 17:15 a 17:45 17:15 a 17:45 17:15 a 17:45 17:15 a 17:45 17:15 a 17:45 17:15 a 17:45 17:15 a 17:45 17:15 a 17:45 17:15 a 18:15

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