



Handwritten mark

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): MARITZA MENDEZ CHAVEZ

30 ABR 2026

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 : Abril 2026

IDDOC: 2171672

BOLETA Nº : 525

FECHA BOLETA: 30 Abril 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	<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>	<p>01/04/2026 06/04/2026 08/04/2026 13/04/2026 15/04/2026 20/04/2026 22/04/2026 27/04/2026 29/04/2026</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 14:30 13:30 a 14:30 13:30 a 14:30</p>
Realizar 2 Talleres de Actividad Física, con una duración de 08 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/08 HRS MENSUAL</p> <p>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.</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>02/04/2026 07/04/2026 09/04/2026 14/04/2026 16/04/2026 21/04/2026 23/04/2026 28/04/2026</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 15:00 a 16:00 15:00 a 16:00</p>
	<p>MUJER Y VIDA PLENA</p> <p>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</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>02/04/2026 07/04/2026 09/04/2026 14/04/2026 16/04/2026 21/04/2026 23/04/2026 28/04/2026</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 17:30 16:30 a 17:30</p>
	<p>TOTAL DE HORAS: 28 HRS MENSUALES</p>		

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