



  
07 ABR 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:** 20/03/2026

**MES A PAGAR :** MARZO 2026

**IDDOC:** 2171672

**BOLETA Nº :** 523

**FECHA BOLETA** 01/04/2026

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><b>PILATES ABIERTO A LA COMUNIDAD:</b> Taller realizado en la Casa de Personas Mayores, ubicado en Tucapel 1770, Concepción. 2 VECES A LA SEMANA/12 HRS MENSUAL</p> <p><b>PILATES</b> 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>	09/03/2026 11/03/2026 10/03/2026 16/03/2026 18/03/2026 23/03/2026 25/03/2026 30/03/2026	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 15:00 13:30 a 15:00
Realizar 2 Talleres de Actividad Física, con una duración de 08 horas mensuales, cada uno, abiertos a la comunidad.	<p><b>EL GOLF RIVERO:</b> 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><b>Actividad Física Cardiolocalizado</b> 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>	10/03/2026 12/03/2026 17/03/2026 19/03/2026 24/03/2026 26/03/2026 31/03/2026	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 15:00 a 16:00 15:00 a 16:00
	<p><b>MUJER Y VIDA PLENA</b></p> <p>Taller realizado en CPC Lorenzo Arenas, calle Pedro de oña S/n. 2 VECES A LA SEMANA/08 HRS MENSUAL</p> <p>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><b>TOTAL DE HORAS: 28 HRS MENSUALES</b></p>	10/03/2026 12/03/2026 17/03/2026 19/03/2026 24/03/2026 26/03/2026 31/03/2026	16:30 a 18:00 16:30 a 18:00 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

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