Municipalidad de
CONCEPCIÓN
¡La mejor ciudad de Chile!

INFORME DE ACTIVIDADES

FECHA: 31 AGO 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:	**AGOSTO 2026**	**BOLETA N° 537**	**FECHA: 31/08/2026**

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 bateria de ejercicios posturales en suelo (Variante de miércoles con implemento pelota "Overbal" Vuelta a la calma: Estiramiento especifico de grupos musculares trabajados.	03/08/2026 05/08/2026 10/08/2026 12/08/2026 17/08/2026 19/08/2026 24/08/2026 26/08/2026 31/08/2026	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 especifica 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. **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**	04/08/2026 06/08/2026 11/08/2026 13/08/2026 18/08/2026 20/08/2026 25/08/2026 27/08/2026 04/08/2026 06/08/2026 11/08/2026 13/08/2026 18/08/2026 20/08/2026 25/08/2026 27/08/2026 04/08/2026 06/08/2026 11/08/2026 13/08/2026 18/08/2026 20/08/2026 25/08/2026 27/08/2026 04/08/2026 06/08/2026 11/08/2026 13/08/2026 18/08/2026 20/08/2026 25/08/2026 27/08/2026	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 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

I. MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN
DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO

I. MUNICIPALIDAD DE CONCEPCIÓN
OFICINA PERSONAS MAYORES

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