

30 JUN 2026



Municipalidad de
CONCEPCIÓN
¡la mejor ciudad de Chile!

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): MARITZA MENDEZ CHAVEZ

CARGO : MONITORA DE PILATES Y GIMNASIA CARDIOVASCULAR

DEPENDENCIA : DIDECO

Nº DECRETO : 776-DGDP-2026

MES A PAGAR : Junio 2026

BOLETA Nº : 530

UNIDAD: Oficina Personas Mayores "Ana Hernández Muñoz"

FECHA DECRETO: 30 Marzo 2026

IDDOC: 2171672

FECHA BOLETA: 30 Junio 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, Concepción. 2 VECES A LA SEMANA/12 HRS MENSUAL 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. Objetivo General: Ejecutar Sistema de Entrenamiento Pilates Objetivo Específico: 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.	01/06/2026 03/06/2026 08/06/2026 10/06/2026 15/06/2026 17/06/2026 22/06/2026 24/06/2026 29/06/2026	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 Feriado
Realizar 2 Talleres de Actividad Física, con una duración de 08 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/08 HRS MENSUAL 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. Objetivo General: Trabajar Sistema Cardiovascular y Musculoesquelético Objetivo Específico: 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.	02/06/2026 04/06/2026 09/06/2026 11/06/2026 18/06/2026 23/06/2026 25/06/2026 30/06/2026	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
	MUJER Y VIDA PLENA 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 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	02/06/2026 04/06/2026 09/06/2026 11/06/2026 18/06/2026 23/06/2026 25/06/2026 30/06/2026	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
	TOTAL DE HORAS: 28 HRS MENSUALES		

MARITZA MENDEZ CHAVEZ PRESTADOR DE SERVICIOS	JANETTE CID AEDO DIRECTORA (S) DESARROLLO COMUNITARIO	FRANCISCO URRIOLA OLIVARES COORDINADOR OFICINA DE PERSONAS MAYOR "ANA HERNANDEZ MUÑOZ"