

INFORME SERVICIOS DE HONORARIOS.

SEPTIEMBRE	2025
Mes	Año

I.- Datos.

1.- Nombre.	GISELA MARILINA BARGAR		
2.- Rut.			
3.- Nº Decreto.	Alcaldicio: 3040	Imputación: 215.21.04.004.001	Centro de Costos: 25.05.01
4.- Dirección a la que pertenece.	DIRECCION DE DESARROLLO COMUNITARIO - PISCINA TEMPERADA DE MAIPO		

II.- Función según lo que indica el contrato de prestación de servicios.

Encargada de desarrollar bloques deportivos específicos en recinto piscina temperada Maipo de Lunes a Viernes
<ul style="list-style-type: none">• Coordinar y disponer de monitores, organización de sus horarios para talleres de entrenamiento funcional, Air Fit, acondicionamiento físico con banda.• Organizar conversatorios, charlas y foros relacionados con la actividad física, deportes y salud.• Organizar talleres prácticos en relación a las temáticas de las charlas.

III.- Descripción de las funciones realizadas.

INICIO MES DE SEPTIEMBRE:

PLANIFICACIÓN E INSTRUCTIVO /SE REALIZA EL 1 DÍA DE CADA MES.

Semana 1: LUNES 1 de SEPTIEMBRE a VIERNES 5 de SEPTIEMBRE.

SEMANA 2: LUNES 8 A VIERNES 12

SEMANA 3: LUNES 15 A VIERNES 19

SEMANA 4: LUNES 22 A VIERNES 26

LUNES 29 Y MARTES 30 ADICIONAL.

MARTES 2 DE SEPTIEMBRE A LAS 11:00 HS EN LA SALA DEL PRIMER PISO DE LA PISCINA MUNICIPAL DE MAIPO SE REALIZARA LA CHARLA, CONVERSATORIO ORIENTADO A LOS ADULTOS MAYORES QUE CONCURREN AL RECINTO, CON LA FINALIDAD DE INSTRUIRLO JUNTO A PROFESIONALES SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA Y SU IMPACTO EN EL ORGANISMO FÍSICO Y MENTAL.

Distribución de Entrenamientos

DETALLE DE LA DISTRIBUCIÓN DE LOS EJERCICIOS DE CADA UNO DE LOS DÍAS. PARA OPTIMIZAR LAS VENTAJAS Y BENEFICIOS DE UN ENTRENAMIENTO BIEN COORDINADO, PARA EL OPTIMO RENDIMIENTO DEPORTIVO DE NUESTROS ALUMNOS. LAS SEMANAS DE LOS ENTRENAMIENTOS SE DIVIDEN DE LA SIGUIENTE MANERA:

-Martes y jueves: Entrenamiento con bandas, mancuernas.

-Lunes, Miércoles y viernes: Entrenamiento funcional con mancuernas, conos, hula hula, escaleras de agilidad y TRX Cada Lunes se realiza un feedback con los alumnos para saber en que va a consistir la semana.

Ventajas y beneficios:

1.Variabilidad en el entrenamiento: Al alternar entre entrenamiento con bandas y entrenamiento funcional, los alumnos pueden trabajar diferentes grupos musculares y evitar el estancamiento en su progreso.

2.Reducción del riesgo de lesiones: Al variar el tipo de entrenamiento, se reduce el riesgo de

lesiones por sobreuso y se permite que los músculos y articulaciones se recuperen adecuadamente.

3. Mejora de la coordinación y agilidad: El entrenamiento funcional con conos, hula hula y escaleras de agilidad ayuda a mejorar la coordinación, agilidad y velocidad de los alumnos.

4. Fortalecimiento muscular: El entrenamiento con bandas y mancuernas ayuda a fortalecer los músculos y mejorar la fuerza y resistencia muscular.

5. Mejora de la flexibilidad y movilidad: El entrenamiento con bandas y el uso de hula hula pueden ayudar a mejorar la flexibilidad y movilidad de los alumnos.

6. Beneficios para los alumnos: Mejora de la condición física: El entrenamiento variado y completo puede ayudar a mejorar la condición física general de los alumnos. Reducción del estrés y mejora del estado de ánimo: El ejercicio regular puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo de los alumnos.

7. Mejora de la confianza y autoestima: El logro de objetivos y la mejora de la condición física pueden ayudar a mejorar la confianza y autoestima de los alumnos.

En resumen, la división de la semana de esta manera permite a los alumnos trabajar diferentes grupos musculares, mejorar su coordinación y agilidad, fortalecer sus músculos y mejorar su flexibilidad y movilidad, lo que puede llevar a una mejora en su condición física general y bienestar.

DESTACAR QUE PROMEDIO ASISTEN 40 ALUMNOS. POR ESO LA DISTRIBUCIÓN DE MATERIALES, LA ORGANIZACIÓN DE LA SALA Y LA ASIGNACIÓN A CADA ESTACIÓN DEL CIRCUITO.

- Lunes: Entrenamiento Funcional y Feedback con los alumnos-

- Martes: Entrenamiento con Bandas-

- Miércoles: Entrenamiento Funcional-

- Jueves: Entrenamiento con Bandas-

- Viernes: Entrenamiento Funcional

Pauta para la Charla: "Beneficios del Ejercicio para Adultos Mayores"

Día: martes 2 septiembre 11:00Hs

Lugar: Sala primer piso Piscina Municipal Maipo

Coffe Break: café, vasos plumavit, cucharitas descartables, termo agua caliente, mix galletas. Azúcar y endulzante. (proporciona Gisela).

Moderadora: Gisela

Profesionales invitados:

- Bárbara Marín: Profesora de Educación Física

- Andrés Pineda: Psicólogo

Objetivo de la charla: Brindar información y consejos sobre los beneficios del ejercicio para adultos mayores, y cómo puede mejorar su calidad de vida.

Introducción (Gisela)

- Bienvenida a los asistentes y presentación de los profesionales invitados.

- Breve introducción sobre la importancia del ejercicio para adultos mayores y el objetivo de la charla.

Ejemplo: "Buenos días a todos, me llamo Gisela y soy la moderadora de esta charla. Hoy nos reunimos para hablar sobre un tema muy importante para nuestra salud y bienestar: los beneficios del ejercicio para adultos mayores.

Nuestros invitados, Bárbara, profesora de educación física, y Andrés, psicólogo, nos compartirán sus conocimientos y experiencias sobre cómo el ejercicio puede mejorar nuestra calidad de vida en esta etapa. El objetivo de esta charla es brindar información y consejos prácticos para que podamos aprovechar al máximo los beneficios del ejercicio y mantenernos saludables y activos. Sin más preámbulos, comencemos con nuestras preguntas y respuestas."

Preguntas para los profesionales

1. Bárbara: ¿Cuáles son los beneficios físicos del ejercicio para adultos mayores? ¿Qué tipo de ejercicios son más recomendados para esta edad?
 2. Andrés: ¿Cómo puede el ejercicio afectar la salud mental de los adultos mayores? ¿Qué beneficios psicológicos puede traer el ejercicio regular?
 3. Barbarita y Andrés: ¿Cómo pueden los adultos mayores mantenerse motivados para hacer ejercicio regularmente? ¿Qué consejos pueden dar para superar los obstáculos comunes?
- Interacción con los invitados: preguntar si tienen algún tip para compartir.
4. Bárbara: ¿Qué precauciones deben tomar los adultos mayores al iniciar un programa de ejercicio? ¿Qué tipo de lesiones son más comunes en esta edad?
 5. Andrés: ¿Cómo puede el ejercicio ayudar a los adultos mayores a mantener su independencia y calidad de vida? ¿Qué beneficios sociales puede traer el ejercicio en grupo?

Conclusión (Gisela)

- Resumen de los puntos clave de la charla.
- Agradecimientos a los profesionales invitados y a los asistentes.
- Invitación a los asistentes a participar en los programas de ejercicio para adultos mayores en la piscina municipal de Maipo.

Preguntas y respuestas

- Tiempo para que los asistentes hagan preguntas a los profesionales.
 - Gisela moderará la sesión y asegurará que las preguntas sean respondidas de manera clara y concisa.
- Tiempo de la charla: entre 30 minutos y 60 minutos.
Se realiza un coffe Break.

PROXIMA CHARLA SERÁ EL MIERCOLES 1 DE OCTUBRE A LAS 18:00HS
ES UNA CHARLA ORIENTADA A LOS PAPÁS Y MAMÁS DE NIÑOS DEPORTISTAS.
TEMA A TRATAR: EL ROL DE LOS PADRES EN EL DEPORTE INFANTIL: COMO SER UN APOYO POSITIVO. CON LOS PROFESIONALES: BARBARA MARIN Y ANDRES PINEDA.

📅 Miércoles 3 de septiembre: Día de Acondicionamiento Físico ⚡ Calentamiento (15 minutos) Cardio ligero: Saltos laterales o trote suave en el lugar (4 minutos) Movilidad articular: Rotaciones de cuello, hombros, caderas y tobillos (3 minutos) Activación de piernas: Elevaciones de rodillas y patadas hacia atrás (4 minutos) Core y estabilidad: Planchas dinámicas y bird-dog (4 minutos) ✂

Circuito de Entrenamiento Funcional 8 estaciones, 3 vueltas
⌚ 45 segundos de trabajo activo por estación || 15 segundos de descanso para cambiar de estación ⌚ 1 minuto de descanso entre vueltas Zancadas con mancuernas y giro de torso Planchas con toque de hombros Remo con mancuernas en posición de semi-sentadilla Planchas laterales con elevación de cadera Saltos en escalera de agilidad + peso muerto con mancuernas TRX: Remo invertido para espalda y bíceps Fondos de tríceps en banco + extensión de piernas Estiramientos activos con movimientos de brazos y torsión de columna ☑ Enfriamiento (5 minutos) Estiramientos estáticos: Isquiotibiales, cuádriceps, espalda y brazos (3 minutos) Respiración consciente: Inhalar por la nariz, exhalar por la boca lentamente (2 minutos) ☺ Frase Motivacional "Tu cuerpo escucha todo lo que tu mente dice. ¡Entrena con actitud y propósito!"

☑ Importancia de Cambiarse la Ropa Mojada Septiembre puede traer mañanas frías y húmedas. Cambiarse la ropa mojada después del entrenamiento es clave para evitar resfriados y molestias. Lleva siempre una muda de ropa seca y cómoda para mantener el cuerpo abrigado y favorecer la recuperación. ☑ Objetivos del Día Desarrollar fuerza funcional y estabilidad Mejorar la movilidad y el control corporal Estimular la coordinación y el equilibrio

📅 Jueves 4 de septiembre: Día de Fuerza Total con Bandas Fit ⚡ Activación Inicial (15 minutos) Cardio suave: Marcha activa o saltos laterales con brazos en movimiento (4 minutos) Movilidad articular: Rotaciones de cuello, hombros, caderas y tobillos (3 minutos) Activación muscular: Sentadillas con banda + elevaciones frontales de brazos (4 minutos) Core y estabilidad: Bird-dog con banda + respiración controlada (4 minutos) ✂ Circuito Full Body con Bandas (8 estaciones, 3 rondas) ⌚ 45 segundos de ejecución por estación ⌚ 15

segundos para cambiar de ejercicio 1 minuto de pausa entre rondas Sentadillas con banda sobre los hombros Press de hombros con banda desde posición de pie Remo con banda en semi sentadilla Flexiones con banda cruzada en la espalda Zancadas con banda + rotación de torso Elevaciones laterales de brazos con banda Puente de glúteos con banda en rodillas Abdominales con banda en pies y brazos extendidos 2 Enfriamiento y Recuperación (5 minutos) Estiramientos pasivos: Glúteos, espalda, hombros y piernas (3 minutos) Respiración consciente: Inhalar profundo, exhalar lento (2 minutos) ☺ Frase Inspiradora "La disciplina es el puente entre tus metas y tus logros. ¡Hoy entrenas para superarte!"

💧 Importancia de la Hidratación Mantenerse hidratado durante y después del entrenamiento es fundamental para el rendimiento físico y la recuperación muscular. El uso de bandas genera tensión constante, lo que puede aumentar la sudoración. Asegúrate de beber agua antes, durante y después de la sesión para evitar fatiga y calambres. Si el clima está cálido, considera incluir bebidas con electrolitos para reponer minerales esenciales. 2 Objetivos del Día Tonificar todo el cuerpo con resistencia progresiva Mejorar la postura, el equilibrio y la fuerza funcional Activar músculos estabilizadores y grandes grupos musculares

1 Viernes 5 de septiembre Horario de clase: 9:00 a 10:00 AM Enfoque: Funcional – Tren Superior

🕒 Calentamiento (10 minutos) Movilidad articular (3 min): Rotaciones de hombros, cuello, muñecas y caderas. Activación muscular (4 min): Flexiones modificadas + elevaciones de brazos. Cardio ligero (3 min): Jumping jacks o trote en el lugar con brazos activos. ✂ Circuito Funcional Tren Superior (40 minutos) Formato:

8 estaciones 3 rondas 45 segundos de trabajo / 15 segundos de transición 1 minuto de descanso entre rondas Estaciones:

Flexiones con pausa isométrica – Pecho y tríceps Remo con mancuernas unilateral – Espalda y bíceps Press militar desde rodillas – Hombros y core Elevaciones laterales con peso moderado – Deltoides lateral Curl de bíceps con control de tempo – Brazo anterior Fondos de tríceps en banco – Brazo posterior Plancha con extensión de codo – Core y tríceps Remo bird-dog unilateral – Espalda baja y estabilización 2 Enfriamiento + Meditación Guiada (10 minutos) Estiramientos estáticos (6 minutos):

Pecho: apertura de brazos contra la pared Espalda: postura del niño Hombros: cruzar brazo sobre el pecho Bíceps y tríceps: estiramientos suaves con respiración profunda Meditación guiada (4 minutos):

Posición cómoda, ojos cerrados Inhalar profundo por la nariz, exhalar lento por la boca Visualización: imagina que cada músculo trabajado se relaja y se recarga Enfócate en el ritmo de tu respiración y repite mentalmente: "Estoy presente. Estoy fuerte. Estoy en calma." 2 Importancia del Buen Descanso El descanso adecuado es tan importante como el entrenamiento.

Dormir bien permite que los músculos se reparen y crezcan. Mejora el rendimiento físico, la concentración y el estado de ánimo. Un cuerpo descansado responde mejor al esfuerzo y reduce el riesgo de lesiones. Intenta mantener una rutina de sueño regular y evitar pantallas antes de dormir para favorecer un descanso profundo. 2 Objetivos del Día Fortalecer el tren superior con ejercicios funcionales Mejorar la postura, el control corporal y la resistencia muscular Finalizar con una mente tranquila y cuerpo recuperado


1 Lunes 8 de septiembre Horario de clase: 9:00 a 10:00 AM Enfoque: Acondicionamiento Físico – Cuerpo Completo


🕒 Activación Inicial (10 minutos) Movilidad general (3 min): Rotaciones suaves de cuello, hombros, caderas y tobillos. Activación muscular (4 min): Sentadillas sin peso + elevaciones de brazos. Cardio moderado (3 min): Saltos suaves o marcha activa con desplazamiento lateral. ✂ Circuito Full Body Funcional (40 minutos) Estructura:


8 estaciones 3 rondas 45 segundos de ejecución por estación 15 segundos de transición 1 minuto de pausa entre rondas Estaciones:



Sentadillas con mancuernas – Piernas y glúteos Flexiones con apoyo de rodillas – Pecho y brazos Remo con mancuernas – Espalda y bíceps Press de hombros desde posición sentada – Deltoides y core Peso muerto con mancuernas – Cadena posterior Plancha con elevación de piernas – Abdomen y zona lumbar Zancadas alternadas con mancuernas – Piernas y equilibrio Abdominales con brazos extendidos – Core profundo 2 Enfriamiento + Meditación Guiada (10 minutos) Estiramientos estáticos (6 minutos):


Cuádriceps, isquiotibiales, espalda, hombros y brazos Mantener cada postura entre 20 y 30 segundos, respirando profundamente Meditación guiada (4 minutos):

Sentarse o acostarse en posición cómoda Cerrar los ojos y respirar lentamente Visualizar el cuerpo relajado y fuerte Repetir mentalmente: "Mi cuerpo se fortalece. Mi mente se calma. Estoy en equilibrio."  Importancia de la Buena Alimentación Una nutrición equilibrada es clave para potenciar el rendimiento físico y la recuperación:


Consumir proteínas favorece la reparación muscular Los carbohidratos complejos aportan energía sostenida Las grasas saludables apoyan funciones hormonales y articulares Comer antes y después del entrenamiento mejora la respuesta del cuerpo al esfuerzo Evita entrenar en ayunas prolongadas y prioriza alimentos frescos y variados  Objetivos del Día Activar todos los grupos musculares con ejercicios funcionales Mejorar la resistencia, fuerza y coordinación general Finalizar con una mente serena y cuerpo revitalizado


 **Martes 9 de septiembre** Horario de clase: 9:00 a 10:00 AM Enfoque: Bandas Fit – Cuerpo Completo


 Activación Inicial (10 minutos) Movilidad articular (3 min): Rotaciones suaves de cuello, hombros, caderas y tobillos. Activación muscular con bandas (4 min): Sentadillas con banda + elevaciones frontales de brazos. Cardio moderado (3 min): Marcha activa con desplazamientos laterales y brazos en movimiento.  Circuito Full Body con Bandas (40 minutos) Estructura: 8 estaciones 3 rondas 45 segundos de ejecución por estación 15 segundos de transición 1 minuto de pausa entre rondas Estaciones:



Sentadillas con banda sobre los hombros – Piernas y glúteos Press de hombros con banda desde posición de pie – Deltoides y core Remo con banda en semi sentadilla – Espalda y bíceps Flexiones con banda cruzada en la espalda – Pecho y tríceps Zancadas con banda + rotación de torso – Piernas, abdomen y coordinación Elevaciones laterales de brazos con banda – Hombros y estabilidad Puente de glúteos con banda en rodillas – Cadena posterior y control pélvico Abdominales con banda en pies y brazos extendidos – Core profundo y control respiratorio  Enfriamiento + Meditación Guiada (10 minutos) Estiramientos estáticos (6 minutos):

Piernas, espalda, hombros y brazos Mantener cada postura entre 20 y 30 segundos, respirando profundamente Meditación guiada (4 minutos):


Posición cómoda, ojos cerrados Respiración lenta y consciente Visualización: imagina que cada músculo se relaja y se recarga Repetir mentalmente: "Estoy presente. Estoy en paz. Mi mente y cuerpo se equilibran."  Importancia de Mantener la Mente en Buen Estado La salud mental es un pilar fundamental del bienestar integral.

Una mente serena mejora la concentración, la motivación y la conexión con el cuerpo durante el entrenamiento. El estrés acumulado puede afectar el rendimiento físico, por eso es esencial liberar tensiones a través del movimiento y la respiración. La meditación diaria, aunque breve, ayuda a cultivar calma, claridad y equilibrio emocional. Dedicar unos minutos al final de cada clase para estar en silencio y respirar es una forma poderosa de cuidar tu bienestar completo.  Objetivos del Día Tonificar todo el cuerpo con resistencia progresiva Mejorar la postura, el equilibrio y la fuerza funcional Integrar cuerpo y mente para una experiencia completa


 **Miércoles 10 de septiembre** Horario de clase: 9:00 a 10:00 AM Enfoque: Funcional – Tren Inferior

 Activación Inicial (10 minutos) Movilidad articular (3 min): Rotaciones de caderas, tobillos, rodillas y columna lumbar. Activación muscular (4 min): Puente de glúteos + sentadillas sin peso. Cardio ligero (3 min): Marcha activa con elevación de rodillas y patadas hacia atrás.  Circuito Funcional Tren Inferior (40 minutos) Estructura:

8 estaciones 3 rondas 45 segundos de trabajo por estación 15 segundos de transición 1 minuto de descanso entre rondas Estaciones:

Sentadillas profundas con peso corporal – Cuádriceps y glúteos Zancadas alternadas con pausa – Glúteos, femorales y equilibrio Peso muerto con mancuernas o botellas – Isquiotibiales y glúteos Sentadillas búlgaras – Fuerza unilateral y activación de core Elevación de talones – Gemelos y equilibrio postural Abducción de cadera con banda – Glúteo medio y estabilización Puente de glúteos con elevación de pierna – Glúteos y zona lumbar Sentadilla isométrica contra la pared – Resistencia muscular y control  Enfriamiento + Reflexión Final (10 minutos) Estiramientos estáticos (6 minutos):

Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, gemelos y espalda baja Mantener cada postura entre 20 y 30 segundos, respirando profundamente Reflexión guiada (4 minutos):

Posición cómoda, respiración lenta Visualización del cuerpo fortalecido y estable Repetir mentalmente: "Cada repetición me construye. Mi cuerpo se adapta. Mi fuerza es mi salud." 

Importancia de Levantar Peso: Lo que dice la ciencia El entrenamiento con resistencia —ya sea con peso corporal, bandas o cargas externas— tiene beneficios comprobados para la salud:

Prevención de enfermedades: Levantar peso mejora la densidad ósea, fortalece articulaciones y reduce el riesgo de lesiones. **Salud metabólica:** Aumenta la masa muscular, acelera el metabolismo y ayuda a regular los niveles de glucosa. **Bienestar emocional:** El ejercicio de fuerza libera endorfinas, mejora el estado de ánimo y reduce el estrés. **Autonomía funcional:** Fortalecer el tren inferior mejora el equilibrio, la movilidad y la capacidad de realizar tareas cotidianas con seguridad. Incorporar ejercicios de fuerza en la rutina no solo transforma el cuerpo, sino que también protege la salud a largo plazo.

📌 **Objetivos del Día** Fortalecer el tren inferior con ejercicios funcionales Mejorar la movilidad, el equilibrio y la resistencia muscular Comprender el valor del entrenamiento de fuerza como herramienta de salud integral

📅 **Jueves 11 de septiembre** Horario de clase: 9:00 a 10:00 AM

Enfoque: Bandas Fit – Full Body

🕒 **Activación Inicial (10 minutos)** Movilidad articular (3 min): Rotaciones suaves de cuello, hombros, caderas y tobillos. Activación muscular con bandas (4 min): Sentadillas con banda + elevaciones frontales de brazos. Cardio moderado (3 min): Marcha activa con desplazamientos laterales y brazos en movimiento. 🏃 **Circuito Full Body con Bandas (40 minutos)** Estructura: 8 estaciones 3 rondas 45 segundos de ejecución por estación 15 segundos de transición 1 minuto de pausa entre rondas Estaciones:

Sentadillas con banda sobre los hombros – Piernas y glúteos Press de hombros con banda desde posición de pie – Deltoides y core Remo con banda en semi sentadilla – Espalda y bíceps Flexiones con banda cruzada en la espalda – Pecho y tríceps Zancadas con banda + rotación de torso – Piernas, abdomen y coordinación Elevaciones laterales de brazos con banda – Hombros y estabilidad Puente de glúteos con banda en rodillas – Cadena posterior y control pélvico Abdominales con banda en pies y brazos extendidos – Core profundo y control respiratorio 📌 **Enfriamiento + Meditación Guiada (10 minutos)** Estiramientos estáticos (6 minutos):

Piernas, espalda, hombros y brazos Mantener cada postura entre 20 y 30 segundos, respirando profundamente Meditación guiada (4 minutos):

Posición cómoda, ojos cerrados Respiración lenta y consciente Visualización: imagina que cada músculo se relaja y se recarga Repetir mentalmente: “Estoy presente. Estoy en paz. Mi mente y cuerpo se equilibran.” ❤️ **Importancia del Ejercicio Cardiovascular** El ejercicio cardiovascular no solo mejora la resistencia física, sino que también tiene un impacto profundo en la salud general: Fortalece el corazón: Ayuda al músculo cardíaco a bombear sangre de manera más eficiente. Mejora la capacidad pulmonar: Aumenta la oxigenación de los tejidos y la eficiencia respiratoria. Regula la presión arterial y el colesterol: Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Favorece el control del peso: Acelera el metabolismo y quema calorías de forma sostenida. Eleva el estado de ánimo: Libera endorfinas que combaten el estrés, la ansiedad y la fatiga mental. Promueve la longevidad funcional: Mejora la capacidad de realizar tareas cotidianas con energía y autonomía. Incorporar sesiones de cardio regularmente, incluso en entrenamientos con bandas, es clave para mantener un cuerpo activo, fuerte y saludable.

📌 **Objetivos del Día** Tonificar todo el cuerpo con resistencia progresiva Mejorar la postura, el equilibrio y la fuerza funcional Integrar trabajo cardiovascular para potenciar la salud integral

📅 **Viernes 12 de septiembre** Horario de clase: 9:00 a 10:00 AM

Enfoque: Funcional – Tren Superior

🕒 **Activación Inicial (10 minutos)** Movilidad articular (3 min): Rotaciones de cuello, hombros, muñecas y columna dorsal. Activación muscular (4 min): Flexiones modificadas + elevaciones de brazos. Cardio ligero (3 min): Jumping jacks o trote en el lugar con brazos activos. 🏃 **Circuito Funcional Tren Superior (40 minutos)** Estructura:

8 estaciones 3 rondas 45 segundos de trabajo por estación 15 segundos de transición 1 minuto de descanso entre rondas Estaciones:

Flexiones con pausa isométrica – Pecho y tríceps Remo con mancuernas unilateral – Espalda y bíceps Press militar desde rodillas – Hombros y core Elevaciones laterales con peso moderado – Deltoides lateral Curl de bíceps con control de tempo – Brazo anterior Fondos de tríceps en banco – Brazo posterior Plancha con extensión de codo – Core y tríceps Remo bird-dog unilateral – Espalda baja y estabilización 📌 **Enfriamiento + Meditación Guiada (10 minutos)** Estiramientos estáticos (6 minutos):

Pecho, espalda, hombros, bíceps y tríceps Mantener cada postura entre 20 y 30 segundos, respirando profundamente Meditación guiada (4 minutos):

Siéntate o recuéstate en una posición cómoda. Cierra los ojos suavemente. Inhala profundamente por la nariz... Exhala lentamente por la boca...

Siente cómo tu cuerpo se relaja después del esfuerzo. Siente cómo tu respiración se vuelve más tranquila.

Lleva tu atención a tus brazos... agradéceles por su fuerza y movilidad. Lleva tu atención a tu espalda... por sostenerte y darte estabilidad.

Inhala... Exhala...

Repite mentalmente: "Mi cuerpo se fortalece. Mi mente se calma. Estoy en equilibrio."

Permítete estar presente, sin prisa. Siente orgullo por haber entrenado hoy.

Inhala una vez más... Exhala lentamente...

Cuando estés listo, abre los ojos con suavidad. Vuelve al momento presente con energía renovada. 🎯

Importancia de Mantenerse Motivado para No Perder la Rutina La motivación es el motor que sostiene la constancia. Sin ella, incluso los mejores planes se desvanecen. Aquí te comparto 5 claves para mantenerla viva:

Define tu propósito personal No entrenes solo por estética. Hazlo por salud, por energía, por bienestar. Tener un "por qué" claro te conecta emocionalmente con tu rutina. Establece metas alcanzables Objetivos realistas y medibles te permiten celebrar avances. Cada logro, por pequeño que sea, refuerza tu compromiso. Haz que el entrenamiento sea disfrutable Elige ejercicios que te gusten. Si algo te aburre, cámbialo. La variedad mantiene el interés y evita el estancamiento. Crea una rutina estable Entrenar a la misma hora y en el mismo espacio ayuda a convertir el ejercicio en hábito. La disciplina supera a la motivación. Rodéate de energía positiva Entrenar con otros, escuchar música que te inspire o visualizar tus metas puede transformar tu actitud. Tu entorno influye en tu constancia. Recuerda: la motivación no siempre aparece sola. A veces hay que construirla, protegerla y renovarla. Tu cuerpo lo necesita, pero tu mente también.

📌 Objetivos del Día Fortalecer el tren superior con ejercicios funcionales Mejorar la postura, el control corporal y la resistencia muscular Integrar cuerpo y mente para una experiencia completa Reforzar la motivación como parte esencial del progreso

📅 Lunes 15 de septiembre Horario de clase: 9:00 a 10:00 AM Enfoque: Acondicionamiento Físico - Cuerpo Completo

🌀 Activación Inicial (10 minutos) Movilidad general (3 min): Rotaciones suaves de cuello, hombros, caderas y tobillos. Activación muscular (4 min): Sentadillas sin peso + elevaciones de brazos. Cardio moderado (3 min): Marcha activa con desplazamientos laterales y brazos en movimiento. ✂

Circuito Full Body Funcional (40 minutos) Estructura:

8 estaciones 3 rondas 45 segundos de ejecución por estación 15 segundos de transición 1 minuto de pausa entre rondas Estaciones:

Sentadillas con mancuernas - Piernas y glúteos Flexiones con apoyo de rodillas - Pecho y brazos Remo con mancuernas - Espalda y bíceps Press de hombros desde posición sentada - Deltoides y core Peso muerto con mancuernas - Cadena posterior Plancha con elevación de piernas - Abdomen y zona lumbar Zancadas alternadas con mancuernas - Piernas y equilibrio Abdominales con brazos extendidos - Core profundo 📌 Enfriamiento + Meditación Guiada (10 minutos)

Estiramientos estáticos (6 minutos):

Cuádriceps, isquiotibiales, espalda, hombros y brazos Mantener cada postura entre 20 y 30 segundos, respirando profundamente Meditación guiada (4 minutos):

Siéntate o recuéstate en una posición cómoda. Cierra los ojos suavemente. Inhala profundamente por la nariz... Exhala lentamente por la boca...

Siente cómo tu cuerpo se relaja después del esfuerzo. Siente cómo tu respiración se vuelve más tranquila.

Lleva tu atención a tus piernas... agradéceles por sostenerte y moverte. Lleva tu atención a tus brazos... por ayudarte a empujar, levantar, abrazar.

Inhala... Exhala...

Repite mentalmente: "Estoy presente. Estoy fuerte. Estoy en paz."

Permítete estar aquí, sin prisa. Siente orgullo por haber entrenado hoy.

Inhala una vez más... Exhala lentamente...

Cuando estés listo, abre los ojos con suavidad. Vuelve al momento presente con energía renovada. 📌 Importancia de Organizarse y Planificarse La planificación es la base de un progreso

sostenido. Organizar tu entrenamiento te permite:

Evitar improvisaciones que pueden llevar a lesiones o estancamiento. Adaptar las sesiones a tus objetivos, nivel y disponibilidad. Medir avances y ajustar cargas, repeticiones y descansos de forma estratégica. Mantener la motivación al visualizar metas claras y estructuradas. Ahorrar tiempo y energía, sabiendo exactamente qué vas a trabajar cada día. Una rutina bien planificada no solo mejora tu rendimiento, sino que te da claridad, orden y propósito. Entrenar sin rumbo es como caminar sin destino: puedes avanzar, pero no sabes hacia dónde.

📌 **Objetivos del Día** Activar todos los grupos musculares con ejercicios funcionales Mejorar la resistencia, fuerza y coordinación general Integrar cuerpo y mente para una experiencia completa Reforzar la motivación y la organización como pilares del progreso

📅 **Martes 16 de septiembre** Horario de clase: 9:00 a 10:00 AM

Enfoque: Bandas Fit – Cuerpo Completo

🕒 **Activación Inicial (10 minutos)** Movilidad articular (3 min): Rotaciones suaves de cuello, hombros, caderas y tobillos. Activación muscular con bandas (4 min): Sentadillas con banda + elevaciones frontales de brazos. Cardio moderado (3 min): Marcha activa con desplazamientos laterales y brazos en movimiento. 🔄 **Circuito Full Body con Bandas (40 minutos)** Estructura: 8 estaciones 3 rondas 45 segundos de ejecución por estación 15 segundos de transición 1 minuto de pausa entre rondas Estaciones:

Sentadillas con banda sobre los hombros – Piernas y glúteos Press de hombros con banda desde posición de pie – Deltoides y core Remo con banda en semi sentadilla – Espalda y bíceps Flexiones con banda cruzada en la espalda – Pecho y tríceps Zancadas con banda + rotación de torso – Piernas, abdomen y coordinación Elevaciones laterales de brazos con banda – Hombros y estabilidad Puente de glúteos con banda en rodillas – Cadena posterior y control pélvico Abdominales con banda en pies y brazos extendidos – Core profundo y control respiratorio 📌 **Enfriamiento + Meditación Guiada (10 minutos)** Estiramientos estáticos (6 minutos):

Piernas, espalda, hombros y brazos Mantener cada postura entre 20 y 30 segundos, respirando profundamente Meditación guiada (4 minutos):

Adopta una postura cómoda, sentado o acostado. Cierra los ojos suavemente. Respira profundo... Siente cómo el aire entra y sale, sin esfuerzo.

Imagina que tu cuerpo se llena de luz con cada inhalación. Y que con cada exhalación, liberas tensión y fatiga.

Visualiza tus músculos relajándose, uno a uno. Siente tu pecho liviano, tu espalda suelta, tus piernas descansando.

Repite mentalmente: "Estoy en calma. Estoy presente. Mi cuerpo se recupera."

Permanece unos segundos en silencio, respirando con suavidad.

Cuando lo sientas, mueve lentamente los dedos de tus manos. Abre los ojos con tranquilidad. Vuelve al momento presente con serenidad y gratitud. 📌 **Importancia de Llevar Ropa de Recambio** Aunque septiembre trae temperaturas más agradables, los cambios de clima aún pueden ser bruscos, especialmente después de entrenar.

El cuerpo, al sudar, queda más vulnerable al frío. Cambiarse la ropa húmeda al finalizar la clase ayuda a evitar resfriados y molestias musculares. Llevar una muda seca y cómoda permite que el cuerpo se recupere mejor y se mantenga abrigado. Este hábito sencillo es una forma efectiva de cuidar tu salud en cada sesión. 📌 **Objetivos del Día** Tonificar todo el cuerpo con resistencia progresiva Mejorar la postura, el equilibrio y la fuerza funcional Finalizar con una mente tranquila y cuerpo recuperado Incorporar hábitos que protegen tu bienestar después del entrenamiento

📅 **Miércoles 17 de septiembre** Horario de clase: 9:00 a 10:00 AM

Enfoque: Funcional – Tren Inferior

🕒 **Activación Inicial (10 minutos)** Movilidad articular (3 min): Rotaciones de caderas, tobillos, rodillas y columna lumbar. Activación muscular (4 min): Puente de glúteos + sentadillas sin peso. Cardio ligero (3 min): Marcha activa con elevación de rodillas y patadas hacia atrás. 🔄 **Circuito Funcional Tren Inferior (40 minutos)** Estructura:

8 estaciones 3 rondas 45 segundos de trabajo por estación 15 segundos de transición 1 minuto de descanso entre rondas Estaciones:

Sentadillas profundas – Cuádriceps y glúteos Zancadas alternadas con pausa – Glúteos, femorales y equilibrio Peso muerto con mancuernas o botellas – Isquiotibiales y zona lumbar Sentadillas búlgaras – Fuerza unilateral y core Elevación de talones – Gemelos y postura Abducción de cadera con banda – Glúteo medio y estabilización Puente de glúteos con elevación de pierna – Glúteos y

control pélvico Sentadilla isométrica contra la pared – Resistencia muscular ☑ Enfriamiento + Meditación Guiada (10 minutos) Estiramientos estáticos (6 minutos):

Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, gemelos y espalda baja Mantener cada postura entre 20 y 30 segundos, respirando profundamente Meditación guiada (4 minutos):

Adopta una postura cómoda. Cierra los ojos suavemente. Inhala profundo... Exhala lento...

Imagina que tu cuerpo se envuelve en una sensación de descanso. Siente cómo tus piernas se relajan, cómo tu respiración se estabiliza.

Repite mentalmente: "Mi cuerpo se fortalece. Mi energía se renueva. Estoy en equilibrio."

Permanece unos segundos en silencio, respirando con calma.

Cuando lo sientas, mueve lentamente tus manos. Abre los ojos con tranquilidad. Vuelve al presente con gratitud por lo que hiciste hoy. ☑ Feriado de Fiestas Patrias Jueves 18 y viernes 19 de septiembre son feriados. No tendremos clases. Nos reencontramos el lunes 22 de septiembre con nueva energía y enfoque.

🍷 Consejos para una Alimentación Equilibrada en Fiestas Patrias Sabemos que este fin de semana largo es sinónimo de empanadas, asados y celebraciones. Aquí van algunos consejos para disfrutar sin descuidarte:

Modera las porciones Disfruta los sabores típicos, pero evita los excesos. Escucha tu cuerpo. Acompaña con ensaladas frescas Las verduras ayudan a digerir mejor y aportan fibra, vitaminas y saciedad. Prefiere carnes magras y cocción a la parrilla Evita frituras y cortes con exceso de grasa. Elige opciones más livianas. Hidrátate constantemente Bebe agua durante el día, especialmente si consumes alcohol. Esto ayuda a evitar malestares y mantener la energía. Muévete aunque sea un poco Bailar cueca, caminar o jugar con la familia también cuenta como actividad física. ¡No todo es estar sentado! ☑ Objetivos del Día Fortalecer el tren inferior con ejercicios funcionales Mejorar la movilidad, el equilibrio y la resistencia muscular Cerrar la semana con conciencia corporal y hábitos saludables Prepararse para disfrutar las fiestas con equilibrio y bienestar

📅 Lunes 22 de septiembre Horario de clase: 9:00 a 10:00 AM Enfoque: Acondicionamiento Físico – Cuerpo Completo

🔥 Calentamiento (10 minutos) Movilidad articular (3 min): Rotaciones suaves de cuello, hombros, caderas, rodillas y tobillos. Activación muscular (4 min): Sentadillas sin peso + elevaciones de brazos. Cardio suave (3 min): Marcha activa con desplazamientos laterales y brazos en movimiento. ✂ Circuito Funcional Full Body (45 minutos) Formato:

8 estaciones 3 rondas 45 segundos de trabajo por estación 15 segundos de transición 1 minuto de descanso entre rondas Estaciones:

Sentadillas con peso o banda – Piernas y glúteos Flexiones con pausa isométrica – Pecho y tríceps Remo con mancuernas o banda – Espalda y bíceps Press militar desde posición sentada – Hombros y core Peso muerto rumano con mancuernas – Femorales y glúteos Plancha con elevación de piernas – Abdomen y zona lumbar Zancadas con rotación de torso – Piernas, abdomen y coordinación Abdominales con brazos extendidos – Core profundo y control respiratorio ☑ Enfriamiento + Meditación Guiada (5 minutos) Estiramientos estáticos (3 minutos): Piernas, espalda, hombros y brazos Mantener cada postura entre 20 y 30 segundos, respirando profundamente Meditación guiada (2 minutos):

Adopta una postura cómoda. Cierra los ojos suavemente. Inhala profundo... Exhala lento...

Visualiza tu cuerpo recuperándose con cada respiración. Repite mentalmente: "Estoy presente. Estoy fuerte. Estoy en equilibrio."

Respira con calma. Abre los ojos con tranquilidad. Vuelve al presente con gratitud por tu esfuerzo. 💧

Importancia de Tomar Agua Después del Fin de Semana Largo Después de varios días de celebraciones, el cuerpo necesita apoyo para volver a su equilibrio natural:

Beber suficiente agua ayuda a eliminar toxinas acumuladas por comidas más pesadas y saladas. La hidratación favorece la digestión, reduce la hinchazón y mejora la función renal. Muchas veces confundimos sed con hambre, por lo que mantenerse hidratado también ayuda a regular el apetito. Se recomienda consumir al menos 2 litros diarios, especialmente si estás retomando la actividad física. Complementa con infusiones suaves como menta, boldo o té verde para apoyar el sistema digestivo. ☑ Objetivos del Día Reactivar todos los grupos musculares con ejercicios funcionales Recuperar el ritmo físico y mental después del feriado Favorecer la eliminación de toxinas a través del movimiento y la hidratación Retomar la rutina con energía, conciencia y compromiso

Martes 23 de septiembre Horario de clase: 9:00 a 10:00 AM Enfoque: Bandas Fit – Cuerpo Completo

● Calentamiento (10 minutos) Movilidad articular (3 min): Rotaciones suaves de cuello, hombros, caderas y tobillos. Activación muscular con bandas (4 min): Sentadillas con banda + elevaciones frontales de brazos. Cardio moderado (3 min): Marcha activa con desplazamientos laterales y brazos en movimiento. ✂ Circuito Full Body con Bandas (45 minutos) Estructura:

8 estaciones 3 rondas 45 segundos de ejecución por estación 15 segundos de transición 1 minuto de pausa entre rondas Estaciones:

Sentadillas con banda sobre los hombros – Piernas y glúteos Press de hombros con banda desde posición de pie – Deltoides y core Remo con banda en semi sentadilla – Espalda y bíceps Flexiones con banda cruzada en la espalda – Pecho y tríceps Zancadas con banda + rotación de torso – Piernas, abdomen y coordinación Elevaciones laterales de brazos con banda – Hombros y estabilidad Puente de glúteos con banda en rodillas – Cadena posterior y control pélvico Abdominales con banda en pies y brazos extendidos – Core profundo y respiración ☑ Enfriamiento + Meditación Guiada (5 minutos) Estiramientos estáticos (3 minutos):

Piernas, espalda, hombros y brazos Mantener cada postura entre 20 y 30 segundos, respirando profundamente Meditación guiada (2 minutos):

Adopta una postura cómoda. Cierra los ojos suavemente. Inhala profundo... Exhala lento...

Visualiza tu cuerpo recuperándose con cada respiración. Repite mentalmente: "Estoy presente. Estoy fuerte. Estoy en equilibrio."

Respira con calma. Abre los ojos con tranquilidad. Vuelve al presente con gratitud por tu esfuerzo. ☑

Objetivos del Día Tonificar todo el cuerpo con resistencia progresiva Mejorar la postura, el equilibrio y la fuerza funcional Continuar la semana con energía, control y conciencia corporal

Miércoles 24 de septiembre Horario de clase: 9:00 a 10:00 AM

Enfoque: Entrenamiento Funcional – Cuerpo Completo

● Calentamiento (10 minutos) Movilidad articular (3 min): Rotaciones suaves de cuello, hombros, caderas, rodillas y tobillos. Activación muscular (4 min): Sentadillas sin peso + elevaciones de brazos. Cardio suave (3 min): Marcha activa con desplazamientos laterales y brazos en movimiento. ✂ Circuito Funcional Full Body (45 minutos) Formato:

8 estaciones 3 rondas 45 segundos de trabajo por estación 15 segundos de transición 1 minuto de descanso entre rondas Estaciones:

Sentadillas con peso corporal o mancuernas – Piernas y glúteos Flexiones con pausa isométrica – Pecho y tríceps Remo con mancuernas o banda – Espalda y bíceps Press militar desde posición sentada – Hombros y core Peso muerto rumano con mancuernas – Femorales y glúteos Plancha con elevación de piernas – Abdomen y zona lumbar Zancadas con rotación de torso – Piernas, abdomen y coordinación Abdominales con brazos extendidos – Core profundo y respiración ☑ Enfriamiento + Meditación Guiada (5 minutos) Estiramientos estáticos (3 minutos):

Piernas, espalda, hombros y brazos Mantener cada postura entre 20 y 30 segundos, respirando profundamente Meditación guiada (2 minutos):

Adopta una postura cómoda. Cierra los ojos suavemente. Inhala profundo... Exhala lento...

Visualiza tu cuerpo recuperándose con cada respiración. Repite mentalmente: "Estoy presente. Estoy fuerte. Estoy en equilibrio."

Respira con calma. Abre los ojos con tranquilidad. Vuelve al presente con gratitud por tu esfuerzo.

Jueves 25 de septiembre Horario de clase: 9:00 a 10:00 AM Enfoque: Bandas Fit – Cuerpo Completo

● Calentamiento (10 minutos) Movilidad articular: cuello, hombros, caderas, rodillas, tobillos Activación muscular con bandas: sentadillas + elevaciones frontales Cardio moderado: marcha activa con desplazamientos laterales ✂ Circuito Full Body con Bandas (45 minutos) Formato:

8 estaciones 3 rondas 45 segundos de trabajo por estación 15 segundos de transición 1 minuto de descanso entre rondas Estaciones:

Sentadillas con banda sobre los hombros – Piernas y glúteos Press de hombros con banda – Deltoides y core Remo con banda en semi sentadilla – Espalda y bíceps Flexiones con banda cruzada – Pecho y tríceps Zancadas con banda + rotación de torso – Piernas y abdomen Elevaciones laterales con banda – Hombros y estabilidad Puente de glúteos con banda en rodillas – Cadena posterior Abdominales con banda en pies y brazos extendidos – Core profundo ☑ Meditación Guiada (5 minutos) ☑ Postura cómoda: sentado o acostado Respiración consciente: inhalar profundo,

exhalar lento ● Visualización: cuerpo recuperándose con cada respiración ● Repetición mental: "Estoy presente. Estoy fuerte. Estoy en equilibrio." ☑ Cierre: mover lentamente manos, abrir los ojos con calma ☺ Frase Motivacional "La constancia transforma el esfuerzo en resultados. Hoy diste un paso más."

📅 Viernes 26 de septiembre Horario de clase: 9:00 a 10:00 AM Enfoque: Funcional – Tren Inferior


🕒 Calentamiento (10 minutos) Movilidad articular: caderas, rodillas, tobillos, columna lumbar Activación muscular: puente de glúteos + sentadillas sin peso Cardio suave: marcha activa con elevación de rodillas y patadas hacia atrás ✂ Circuito Funcional Tren Inferior (45 minutos) Formato:

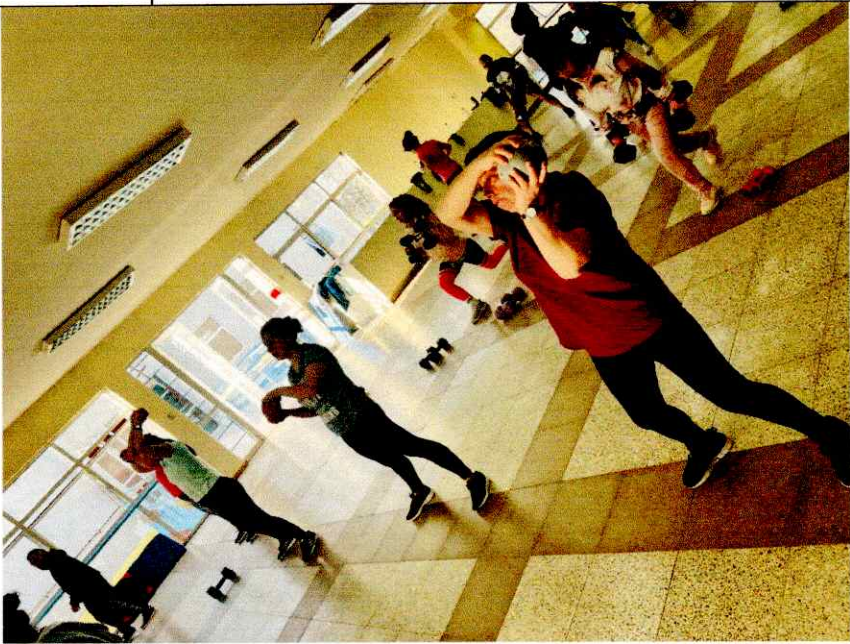

8 estaciones 3 rondas 45 segundos de trabajo por estación 15 segundos de transición 1 minuto de descanso entre rondas Estaciones:

Sentadillas profundas – Cuádriceps y glúteos Zancadas alternadas con pausa – Glúteos, femorales y equilibrio Peso muerto rumano con mancuernas – Isquiotibiales y zona lumbar Sentadillas búlgaras – Fuerza unilateral y core Elevación de talones – Gemelos y postura Abducción de cadera con banda – Glúteo medio y estabilización Puente de glúteos con elevación de pierna – Glúteos y control pélvico Sentadilla isométrica contra la pared – Resistencia muscular ☑ Meditación Guiada (Resumen 📋 Ítems – 5 minutos) 📈 Postura cómoda: sentado o acostado Respiración consciente: inhalar profundo, exhalar lento ● Visualización: piernas relajándose, cuerpo recuperándose ● Repetición mental: "Hoy me moví. Hoy me cuidé. Hoy me escuché." ☑ Cierre: mover lentamente manos, abrir los ojos con calma ☑ Importancia del Descanso del Fin de Semana El descanso es parte esencial del proceso de entrenamiento.

Permite que los músculos se reparen y se fortalezcan Reduce el riesgo de lesiones y mejora el rendimiento Ayuda a recuperar energía física y mental Favorece el equilibrio entre esfuerzo y recuperación Aprovecha el fin de semana para dormir bien, moverte con suavidad y reconectar contigo desde la calma. El cuerpo necesita pausas para seguir avanzando.

IV.- Cobertura: (mencionar y adjuntar documentos de respaldo).

Fecha Cobertura: 2025-09-01	Descripción Cobertura: Funcional	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura:	Descripción Cobertura:	Tipo Cobertura:

2025-09-02	Martes Bandas	FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-09-02	Descripción Cobertura: Charla adulto mayor 1	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA
		
Fecha Cobertura: 2025-09-02	Descripción Cobertura: Charla adulto mayor 2	Tipo Cobertura: FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-02

Descripción Cobertura:
Charla adulto mayor 3

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-03

Descripción Cobertura:
Circuito funcional

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-04

Descripción Cobertura:
Jueves 4 septiembre

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-05

Descripción Cobertura:
Trx circuito viernes

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-08

Descripción Cobertura:
Lunes Funcional

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-09

Descripción Cobertura:
Bandas

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-10

Descripción Cobertura:
Mitad semana funcional

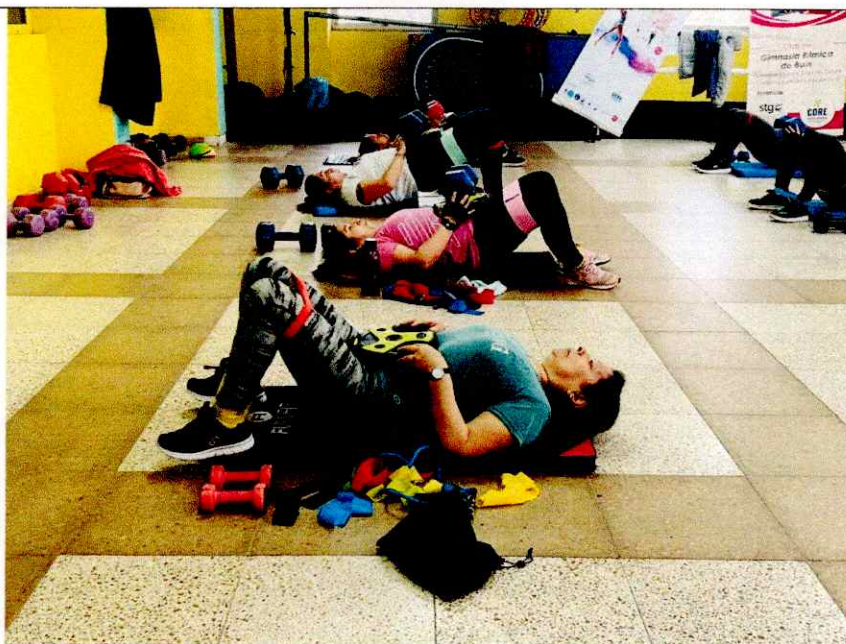
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-11

Descripción Cobertura:
Jueves 11 bandas

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-12

Descripción Cobertura:
Círculo viernes

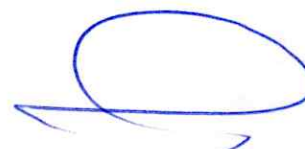
Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-15

Descripción Cobertura:
Estación lunes acondicionamiento físico

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA

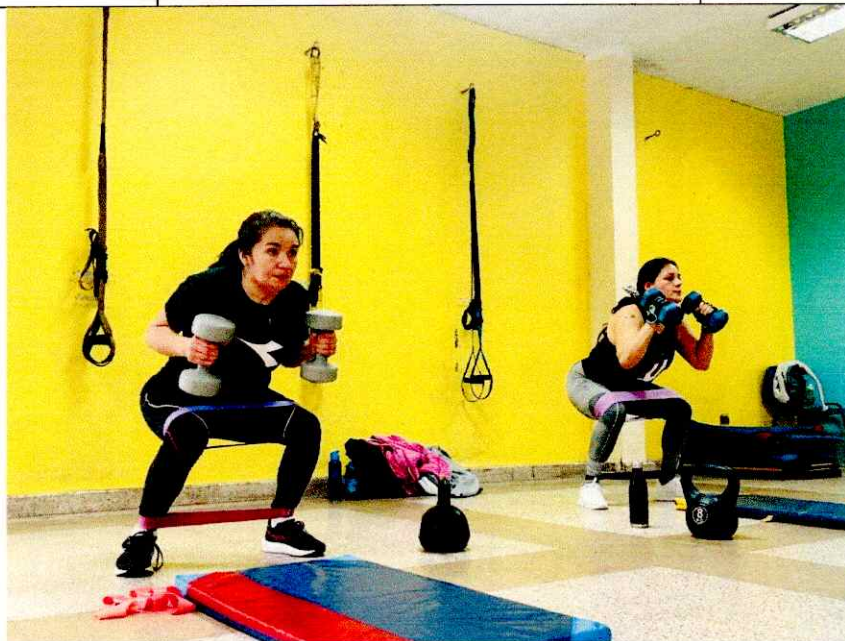




Fecha Cobertura:
2025-09-16

Descripción Cobertura:
Full body bandas martes

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA



Fecha Cobertura:
2025-09-17

Descripción Cobertura:
Fortalecimiento Core miercoles

Tipo Cobertura:
FOTOGRAFÍA




V.- Observaciones.

--



CERTIFICADO CONTRAPARTE TÉCNICA

Yo, **JONATHAN FERNÁNDEZ FIGUEROA, DIRECTOR DE DESARROLLO COMUNITARIO**, en mi calidad de contraparte técnica del prestador/a de servicios a honorarios que emite el presente informe, certifico que ha realizado sus funciones en el presente mes, en virtud al contrato de prestación de servicios que corresponde, y a los objetivos y requerimientos de las labores aprobadas por el concejo municipal o del Programa Municipal en que se desempeña.



JONATHAN FERNÁNDEZ FIGUEROA
DIRECTOR
DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO



FREDDY LEONARDO CARRASCO
SALAZAR
COORDINADOR (A) PROGRAMA