

## INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES MES DE OCTUBRE 2024

A: Enrique Cambor Vila Subjefe Departamento Desarrollo Comunitario.

De: Benjamín San Martín Pérez, Monitor de Taller de Acondicionamiento Físico.

### ACTIVIDADES

De acuerdo a las facultades y funciones como monitor del Taller Municipal de Acondicionamiento Físico, detallo las actividades realizadas en el mes de octubre del presente año:

- Trabajo de fuerza con implementos funcionales: TRX, KETERBELL, BALONES MEDICINALES.
- Flexibilidad y coordinación.
- Elongación.
- Flexibilidad.
- Zona media, diferentes patrones de movimiento en el trabajo del core.

A continuación, se detalla las fechas y el número de asistencia al taller:

Fecha: 01/10/2024

Asistencia a la clase: 14 alumnos

Fecha: 03/10/2024

Asistencia a la clase: 10 alumnos

Fecha: 08/10/2024

Asistencia a la clase: 12 alumnos

Fecha: 10/10/2024

Asistencia a la clase: 08 alumnos

Fecha: 15/10/2024

Asistencia a la clase: 10 alumnos

Fecha: 17/10/2024

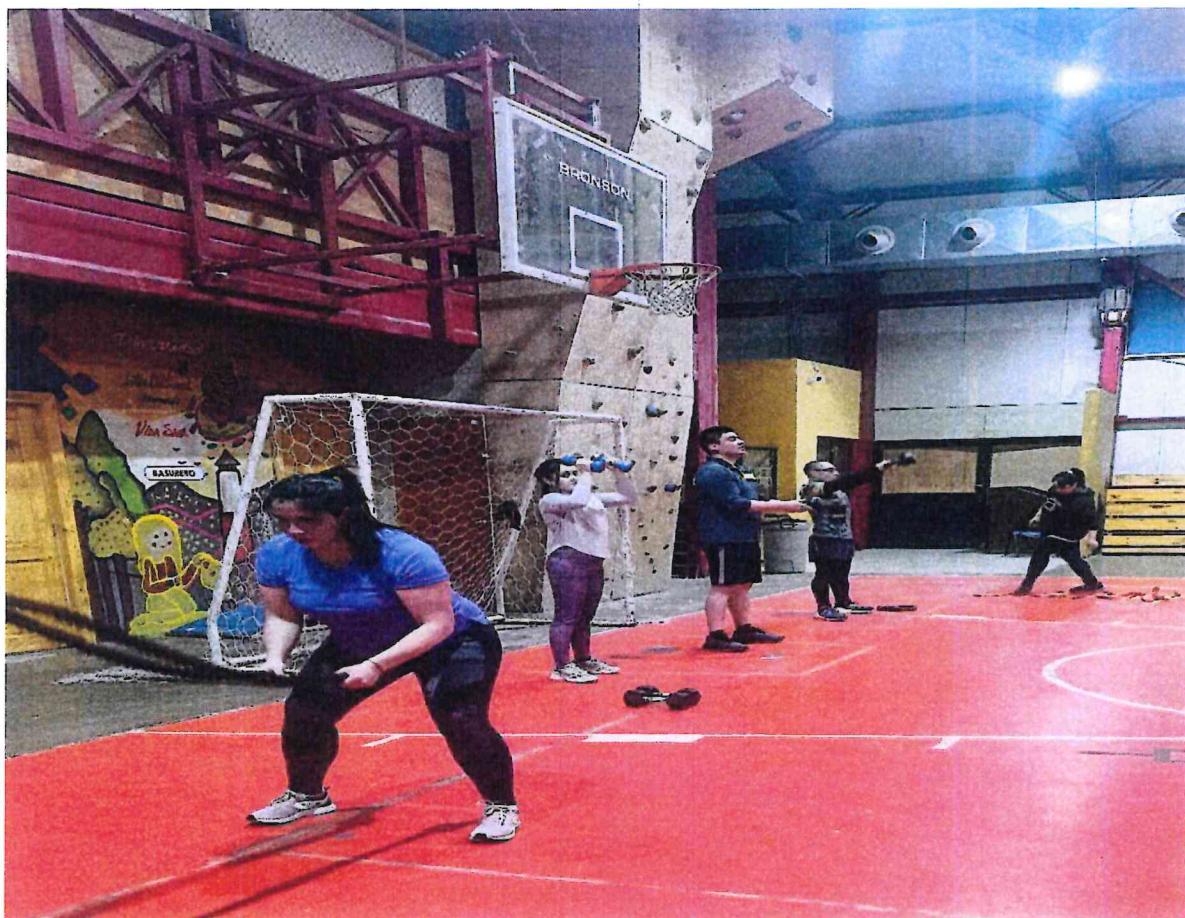
Asistencia a la clase: 08 alumnos

Fecha: 22/10/2024

Asistencia a la clase: 07 alumnos

Objetivo del mes: "Mejorar la movilidad y flexibilidad con un entrenamiento basado en ejercicios de fuerza funcional."

Imágenes de las actividades físicas realizadas a la fecha:



Puerto Williams, 25 de octubre 2024.



**BENJAMÍN SAN MARTÍN PÉREZ**  
16.598.463-3  
**MONITOR ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**