

INFORME PRESTACION DE SERVICIOS A HONORARIOS

A: JEFA DE DPTO. DESARROLLO COMUNITARIO . SR PAMELA TAPIA
VILLARROEL

Fecha: 25/11/2024

| | |
|-----------------------------------|---|
| Período informado | Desde el 1 al 30 de Noviembre del 2024 |
| Actividades realizadas en el mes. | <p>Encargado del gimnasio Municipal: Juvenal Santiago Rain Navarro.</p> <p>Actividades desarrolladas, rutinas y metodologías de entrenamientos en las áreas de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Musculación y acondicionamiento físico.• Seguimiento en las rutinas de ejercicios de los usuarios que asisten al establecimiento.• Mantención de equipo y maquinaria deportiva como elíptica, trotadora, bicicleta estática banco y jaula.• Se mantienen algunos protocolos como la limpieza del equipo deportivo como las manillas de las máquinas, bancos, carpetas y limpieza de área.• Aseo del espacio físico.• Reparación y mantención del gimnasio. |

| | |
|---|---|
| Objetivos del gimnasio municipal | <p>Los programas de actividad física y programas de entrenamiento están diseñados para proporcionar un adecuado plan con clasificación cronológica basado en la experiencia y de acuerdo a la cantidad de días y meses de asistencia al recinto deportivo, Entregando un correcto servicio deportivo para la comuna.</p> <p>Clasificación:</p> <p>Principiante: Tiempo inferior a 6 meses.</p> <p>Principiante-Intermedio: Tiempo superior a 6 meses e inferior a 9 meses.</p> <p>Intermedio: Tiempo superior a 9 meses e inferior a 1 año y 6 meses.</p> <p>Intermedio-Avanzado: Tiempo superior a 1 año y 6 meses e inferior a 1 año y 9 meses.</p> <p>Avanzado: Tiempo superior a 1 año y 9 meses.</p> <p>Objetivos a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none">• A los asistentes al gimnasio municipal se les explica cómo el entrenamiento y la buena alimentación son la fórmula perfecta para conseguir rápidamente resultados en sus entrenamientos. |
|---|---|

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">● Cuidar la salud, estar en forma y perder peso son los objetivos principales de la gran mayoría de personas que acuden al gimnasio. ● El objetivo fundamental del gimnasio municipal es promover la salud física y salud mental en la ciudadanía de nuestra comuna, Brindando el espacio físico, maquinaria y atención personalizada para las personas. |
|--|---|



JUVENAL RAIN NAVARRO

16.163.079-9