

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES MES DE ABRIL 2024

A: Sr. Aldo Padilla González, Subrogante Departamento Desarrollo Comunitario.

De: Benjamín San Martín Pérez, Monitor de Taller 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 abril del presente año:

- Trabajo de acondicionamiento físico con clase dirigida de parte del monitor, realizando un trabajo full body de acuerdo al siguiente enfoque:
- Sentadillas con diversos rangos de movimientos.
- Estocadas dinámicas y estáticas.
- Desplazamientos laterales.
- Trabajo de zona media.
- Burpees.
- Movilidad y elongación.

FECHA DE CLASE: 09-04-2024
N° DE ASISTENTES: 16 ALUMNOS

FECHA CLASE: 24-04-2024
N° DE ASISTENTES: 03 ALUMNOS





Puerto Williams, 26 de abril de 2024

BENJAMÍN SAN MARTÍN PÉREZ
16.598.463-3
MONITOR ACONDICIONAMIENTO FÍSICO