

INFORME PRESTACIÓN DE SERVICIOS A HONORARIOS

A: JEFE DPTO. DESARROLLO COMUNITARIO SR. PAMELA TAPIA VILLARROEL

Fecha: 25/06/2024

Período informado	Desde el 1 al 25 de junio de 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"><li>• Musculación y acondicionamiento físico.</li><li>• Seguimiento en las rutinas de ejercicios de los usuarios que asisten al establecimiento.</li><li>• Mantención de equipo y maquinaria deportiva como elíptica, trotadora, bicicleta estática banco y jaula.</li><li>• Se mantienen algunos protocolos como la limpieza del equipo deportivo como las manillas de las máquinas, bancos, carpetas y limpieza de área.</li><li>• Aseo del espacio físico.</li><li>• Reparación y mantención del gimnasio.</li></ul>

<p>Objetivos del gimnasio municipal</p>	<p>Los programas de actividad física y programas de entrenamiento están diseñados para proporcionar un adecuado plan de entrenamiento el cual proporciona</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• resistencia</li><li>• aumento en masa muscular</li><li>• fortaleza muscular</li><li>• flexibilidad</li></ul> <p>• A los asistentes al gimnasio municipal se les enseña cómo el entrenamiento, la salud y la buena alimentación son la fórmula perfecta para conseguir rápidamente cualquier resultado en el gimnasio</p> <p>• Cuidar la salud, estar en forma y perder peso son los objetivos principales de la gran mayoría de personas que acuden al gimnasio.</p> <p>• El objetivo fundamental del gimnasio municipal es promover la salud física y sobre todo mental en la ciudadanía de nuestra comuna.</p>
---	--



JUVENAL RAIN NAVARRO  
16.163.079-9