

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">• 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

- Los programas de actividad física y programas de entrenamiento están diseñados para proporcionar un adecuado plan de entrenamiento el cual proporciona
- resistencia
 - aumento en masa muscular
 - fortaleza muscular
 - flexibilidad
 - 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
 - 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 sobre todo mental en la ciudadanía de nuestra comuna.**



JUVENAL RAIN NAVARRO

16.163.079-9