

## INFORME PRESTACION DE SERVICIOS A HONORARIOS

A: JEFE DE DPTO. DESARROLLO COMUNITARIO SUBROGANTE. DON HENRIQUE CAMBLOR VILLA

Fecha: 27/08/2024

Período informado	Desde el 1 al 31 de Agosto 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"><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><b>Objetivos del gimnasio municipal</b></p>	<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><b>Clasificación:</b></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><b>Objetivos a realizar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
--	---

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Cuidar la salud, estar en forma y perder peso son los objetivos principales de la gran mayoría de personas que acuden al gimnasio.</li><li>• 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.</li></ul> |
|--|--|



JUVENAL RAIN NAVARRO

16.163.079-9