

INFORME PRESTACION DE SERVICIOS A HONORARIOS

A: JEFE SUBROGANTE DE DPTO. DESARROLLO COMUNITARIO . PAMELA
TAPIA VILLARROEL.

Fecha: 27/05/2025

Período informado	Desde el 1 al 31 de Mayo del 2025
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: al momento del ejercicio se les guía de forma presencial, corrigiendo y explicando el movimiento y técnica, de igual manera se les entrega una pauta de entrenamiento escrita a seguir durante el mes o meses que les corresponda ejecutar los ejercicios.• Seguimiento en las rutinas de ejercicios de los usuarios que asisten al establecimiento: cada ciertos días de iniciada su rutina evaluamos técnica, movimiento y orden en el cual desarrollan su entrenamiento.

	<ul style="list-style-type: none">• Mantenimiento de equipo y maquinaria deportiva del gimnasio municipal elíptica, bicicleta estática, banco, multifuncional y jaula o rack: se realizan ajustes en bicicletas y elíptica en pernos sueltos, pedales y manubrios si es necesario. Se realiza cambio de cableado en máquina multifuncional cada 2 meses.• Se mantienen algunos protocolos como la limpieza del equipo deportivo como manillas de las máquinas, bancos, carpetas y limpieza de área en general.• Aseo del espacio físico: todos los días se realiza limpieza de la dependencia municipal sala de musculación, sala de cardio y baños.
--	--

<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 con clasificación cronológica basada en la experiencia y de acuerdo a la cantidad de días y meses de asistencia al recinto deportivo por parte del asuario, entregando un correcto servicio deportivo para la comuna.</p> <p>Clasificación:</p> <ul style="list-style-type: none">• Principiante• Principiante-Intermedio:• Intermedio• Intermedio-Avanzado• Avanzado <ul style="list-style-type: none">• 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