

## 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"><li>• <b>Musculación y acondicionamiento físico:</b> al momento del ejercicio se les guia 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.</li><li>• <b>Seguimiento en las rutinas de ejercicios de los usuarios que asisten al establecimiento:</b> cada ciertos días de iniciada su rutina evaluamos técnica, movimiento y orden en el cual desarollan su entrenamiento.</li></ul>

- Mantenimiento de equipo y maquinaria deportiva del gimnasio municipal elíptica, bicicleta estática, banco, multifuncional y jaula o rack: se realizan ajustes en bicicletas y eliptica en pernos suelto,pedales y manybrios si se es necesario. Se realiza cambio de cableado en maquina multi funcional 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 dias se realiza limpieza de la dependencia municipal sala de musculacion, sala de cardio y baños.

<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 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><b>Clasificación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Principiante</li><li>• Principiante-Intermedio:</li><li>• Intermedio</li><li>• Intermedio-Avanzado</li><li>• Avanzado</li></ul> <p>• 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.</p>
--	---



JUVENAL RAIN NAVARRO

16.163.079-9