

## INFORME PRESTACION DE SERVICIOS A HONORARIOS

A: JEFA DE DPTO. DESARROLLO COMUNITARIO . SR PAMELA TAPIA VILLARROEL.

Fecha: 28/07/2025

Período informado	Desde el 1 al 31 de Julio 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:</p> <p>Rutinas de entrenamiento</p> <p>Descripción:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Plan estructurado de ejercicios físicos diseñados para alcanzar objetivos físicos de condición física, como mejorar la fuerza, resistencia, flexibilidad o composición corporal.</li></ul> <p>Metodología de entrenamiento</p> <p>Descripción :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conjunto sistemático y planificado de principios, estrategias y técnicas utilizadas para optimizar el rendimiento de un deportista en su disciplina específica.</li></ul>

### Otras actividades

- 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 suelto, pedales y manubrios 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 días se realiza limpieza de la dependencia municipal sala de musculacion, sala de car dio 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 usuario, entregando un correcto servicio deportivo para la comuna.</p> <p>Clasificación:</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> <ul style="list-style-type: none"> <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