



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE JULIO

DE : María Verónica Barrientos Barría
A : Paola Maldonado M. – DIDECO – I. Municipalidad de Dalcahue

Por medio del presente informo dio a conocer las actividades realizadas durante el mes de Julio 2024

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
02-07-2024	1 Calentamiento, patrones básicos de juego de pies, brazos, hombro, pecho y espalda. También cardio y tonificación. 2 Coreografías guiadas, logrando un entrenamiento intermitente con los 4 ritmos básicos de la Zumba. - Ensayo de coreografía para video. 3 Enfriamiento, de 3 a 5 minutos estiramientos estáticos y ejercicios de respiración. 4. Ejercicios como planchas, abdominales, etc
04-07-2024	1 Calentamiento, patrones básicos de juego de pies, brazos, hombro, pecho y espalda. También cardio y tonificación. 2 Coreografías guiadas, logrando un entrenamiento intermitente con los 4 ritmos básicos de la Zumba. -Ensayos de coreografía para futuro video. 3 Enfriamiento, de 3 a 5 minutos estiramientos estáticos y ejercicios de respiración. 4. Ejercicios como planchas, abdominales, etc
09-07-2024	1 Calentamiento, patrones básicos de juego de pies, brazos, hombro, pecho y espalda. También cardio y tonificación. 2 Coreografías guiadas, logrando un entrenamiento intermitente con los 4 ritmos básicos de la Zumba. 3 Enfriamiento, de 3 a 5 minutos estiramientos estáticos y ejercicios de respiración. 4. Ejercicios como planchas, abdominales, etc





I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

11-07-2024	1 Calentamiento, patrones básicos de juego de pies, brazos, hombro, pecho y espalda. También cardio y tonificación. 2 Coreografías guiadas, logrando un entrenamiento intermitente con los 4 ritmos básicos de la Zumba. 3 Enfriamiento, de 3 a 5 minutos estiramientos estáticos y ejercicios de respiración. 4. Ejercicios como planchas, abdominales, etc
16-07-2024	FERIADO.
18-07-2024	1 Calentamiento, patrones básicos de juego de pies, brazos, hombro, pecho y espalda. También cardio y tonificación. 2 Coreografías guiadas, logrando un entrenamiento intermitente con los 4 ritmos básicos de la Zumba. 3 Enfriamiento, de 3 a 5 minutos estiramientos estáticos y ejercicios de respiración. 4. Ejercicios como planchas, abdominales, etc
23-07-2024	1 Calentamiento, patrones básicos de juego de pies, brazos, hombro, pecho y espalda. También cardio y tonificación. 2 Coreografías guiadas, logrando un entrenamiento intermitente con los 4 ritmos básicos de la Zumba. 3 Enfriamiento, de 3 a 5 minutos estiramientos estáticos y ejercicios de respiración. 4. Ejercicios como planchas, abdominales, etc
25-07-2024	1 Calentamiento, patrones básicos de juego de pies, brazos, hombro, pecho y espalda. También cardio y tonificación. 2 Coreografías guiadas, logrando un entrenamiento intermitente con los 4 ritmos básicos de la Zumba. 3 Enfriamiento, de 3 a 5 minutos estiramientos estáticos y ejercicios de respiración. 4. Ejercicios como planchas, abdominales, etc
30-07-2024	1 Calentamiento, patrones básicos de juego de pies, brazos, hombro, pecho y espalda. También cardio y tonificación. 2 Coreografías guiadas, logrando un entrenamiento intermitente con los 4 ritmos básicos de la Zumba. 3 Enfriamiento, de 3 a 5 minutos estiramientos estáticos y ejercicios de respiración.



PAOLA MALDONADO M.

DIDECO



VERÓNICA BARRIENTOS B
MONITORA



**ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE
DIRECCIÓN DESARROLLO COMUNITARIO
DEPARTAMENTO SOCIAL**

CERTIFICADO

Dalcahue, 09 de agosto de 2024.-

Sra. Paola Denise Maldonado Maldonado, Directora Dirección de Desarrollo Comunitario de la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, tiene a bien certificar que Doña María Verónica Barrientos Barría, C.I. [REDACTED] realiza labores de acuerdo con el contrato firmado con la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, como monitora del taller de zumba sector Quetalco, por el mes de julio, por un monto de \$200.000.-

Se extiende el presente certificado para ser presentado en el Departamento de Finanzas.

Paola Denise Maldonado Maldonado
Directora Dirección Desarrollo Comunitario
Ilustre Municipalidad de Dalcahue