



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE NOVIEMBRE

DE : María Verónica Barrientos Barría

A Sra: Claudia Bórquez – DIDECO – I. Municipalidad de Dalcahue

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

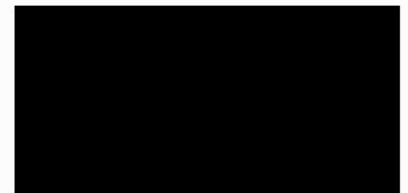
FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
05-11-2024	1 Calentamiento, patrones básicos de juego de pies, brazos, hombro, pecho y espalda. También cardio y tonificación. 2 Coreografías guiadas, logrando un entrenamiento intermitente con los 4 ritmos básicos de la Zumba. - Ensayo de coreografía para video. 3 Enfriamiento, de 3 a 5 minutos estiramientos estáticos y ejercicios de respiración. 4. Ensayo de coreografía para video.
07-11-2024	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
12-11-2024	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. Ensayo de coreografía para video.
14-11-2024	Grabación de video.





I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

19-11-2024	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
21-11-2024	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
26-11-2024	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
28-11-2024	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

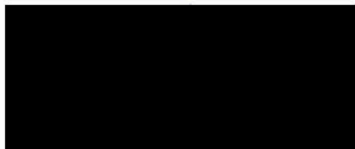




I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

ACTIVIDADES PENDIENTES

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
	1. NO HAY ACTIVIDADES PENDIENTES EL MES DE NOVIEMBRE.



VERÓNICA BARRIENTOS.


CLAUDIA BÓRQUEZ
DIDECO





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

CERTIFICADO

Dalcahue, 10 de diciembre de 2024.-

Sra. Claudia Marcela Bórquez Miranda, 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, el mes de Noviembre del 2024 por un monto de \$200.000.-

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



Claudia Marcela Bórquez Miranda
Directora Dirección Desarrollo Comunitario
Ilustre Municipalidad de Dalcahue