

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE ENERO

DE : Natalia Anabalón Vargas. Taller de zumba
A : Of. De Deportes / DIDECO / PAOLA MALDONADO M.

Por medio del presente informo dio a conocer las actividades realizadas durante el mes enero:

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
03-01-2024	Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste el taller de verano y la zumba. 1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar. 2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos. 3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.
05-01-2024	1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar. 2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos. 3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.
08-01-2024	1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar. 2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos. 3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma. 4. Organización de viaje a zumba masiva en Curaco de Vélez. Anotar a quienes quieran asistir.
10-01-2024	1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar. 2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos. 3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.
12-01-2024	1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar.



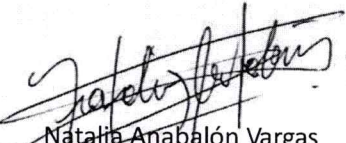
I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

	2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos. 3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.
15-01-2024	1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar. 2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos. 3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.
17-01-2024	1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar. 2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos. 3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.
19-01-2024	1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar. 2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos. 3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.
22-01-2024	1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar. 2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos. 3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.
24-01-2024	1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar. 2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos. 3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.

26-01-2024	1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar. 2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos. 3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma. 4. Revisión listado de inscritos para asistir a invitación de zumba masiva a Curaco de Vélez.
------------	---

ACTIVIDADES PENDIENTES MES ENERO 2024

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
29-01-2024	1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar. 2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos. 3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.
31-01-2024	1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar. 2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos. 3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.



Natalia Anabalón Vargas

NOMBRE FUNCIONARIO



Paulo Maldonado H.

NOMBRE JEFE DIRECTO



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

CERTIFICADO

Dalcahue, enero del 2024.-

Sra. Paola Denise Maldonado Maldonado, Directora Dirección de Desarrollo Comunitario de la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, tiene a bien certificar que Doña Natalia Yanira Anabalón Vargas, C. I. N°17.966.501-8, realiza labores de acuerdo con el contrato firmado con la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, como monitora del taller de verano de Zumba Dalcahue, durante el mes de enero del 2024, por un monto de \$200.000.-

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



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