



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE ABRIL 2024

DE : CLAUDIA ALVARADO S. / TALLER ZUMBA CALEN

A : PAOLA MALDONADO M. / DIDECO I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

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

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
02-04-2024	Taller zumba calen Inicio: Calentamiento realización pasos básicos de movilidad articular y muscular para preparar la actividad física con música. Desarrollo: Coreografías con distintos pasos, realizando movimientos aeróbicos al ritmo de la música como Merengue, reggaetón, Soca. finalización: se baja la intensidad de la música y se realiza elongación de brazos piernas en conjunto con respiración inhalando y exhalando para ir terminando con música suave.
04-04-2024	Taller zumba calen Inicio: calentamiento a través de movimientos aeróbicos al compás de la música, iniciando movimientos de los músculos y articulaciones del cuerpo en general. Desarrollo: se motiva a realizar las coreografías de los ritmos latinos, como cumbias, reggaetón, salsa realizando movimientos de alta intensidad combinados con otros de baja intensidad. finalización: se baja la intensidad de la música y se realiza ejercicio de respiración para ir terminando la clase y elongación de piernas, brazos realizando movimientos suaves al compás de la música.
09-04-2024	Taller zumba calen Inicio: Calentamiento realización pasos básicos de movilidad articular y muscular para preparar la actividad física con música. Desarrollo: Coreografías con distintos pasos, realizando movimientos aeróbicos al ritmo de la música como Merengue, reggaetón, Soca. finalización: se baja la intensidad de la música y se realiza elongación de brazos piernas en conjunto con respiración inhalando y exhalando para ir terminando con música suave.



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

11-04-2024	Taller zumba calen Inicio: calentamiento a través de movimientos aeróbicos al compás de la música, iniciando movimientos de los músculos y articulaciones del cuerpo en general. Desarrollo: se motiva a realizar las coreografías de los ritmos latinos, como cumbias, reggaetón, salsa realizando movimientos de alta intensidad combinados con otros de baja intensidad. finalización: se baja la intensidad de la música y se realiza ejercicio de respiración para ir terminando la clase y elongación de piernas, brazos realizando movimientos suaves al compás de la música.
16-04-2024	Taller zumba calen Inicio: calentamiento a través de movimientos aeróbicos al compás de la música, iniciando movimientos de los músculos y articulaciones del cuerpo en general. Desarrollo: se motiva a realizar las coreografías de los ritmos latinos, como cumbias, reggaetón, salsa realizando movimientos de alta intensidad combinados con otros de baja intensidad. finalización: se baja la intensidad de la música y se realiza ejercicio de respiración para ir terminando la clase y elongación de piernas, brazos realizando movimientos suaves al compás de la música.
18-04-2024	Taller zumba calen Inicio: calentamiento a través de movimientos aeróbicos al compás de la música, iniciando movimientos de los músculos y articulaciones del cuerpo en general. Desarrollo: se motiva a realizar las coreografías de los ritmos latinos, como cumbias, reggaetón, salsa realizando movimientos de alta intensidad combinados con otros de baja intensidad. finalización: se baja la intensidad de la música y se realiza ejercicio de respiración para ir terminando la clase y elongación de piernas, brazos realizando movimientos suaves al compás de la música.
23-04-2024	Taller zumba calen Inicio: Calentamiento realización pasos básicos de movilidad articular y muscular para preparar la actividad física con música. Desarrollo: Coreografías con distintos pasos, realizando movimientos aeróbicos al ritmo de la música como Merengue, reggaetón, Soca. finalización: se baja la intensidad de la música y se realiza elongación de brazos piernas en conjunto con respiración inhalando y exhalando para ir terminando con música suave.

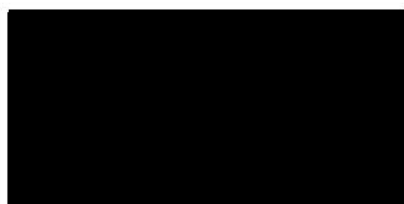


I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

25-04-2024	Taller zumba calen Inicio: calentamiento a través de movimientos aeróbicos al compás de la música, iniciando movimientos de los músculos y articulaciones del cuerpo en general. Desarrollo: se motiva a realizar las coreografías de los ritmos latinos, como cumbias, reggaetón, salsa realizando movimientos de alta intensidad combinados con otros de baja intensidad. finalización: se baja la intensidad de la música y se realiza ejercicio de respiración para ir terminando la clase y elongación de piernas, brazos realizando movimientos suaves al compás de la música.
30-04-2024	Taller zumba calen Inicio: calentamiento a través de movimientos aeróbicos al compás de la música, iniciando movimientos de los músculos y articulaciones del cuerpo en general. Desarrollo: se motiva a realizar las coreografías de los ritmos latinos, como cumbias, reggaetón, salsa realizando movimientos de alta intensidad combinados con otros de baja intensidad. finalización: se baja la intensidad de la música y se realiza ejercicio de respiración para ir terminando la clase y elongación de piernas, brazos realizando movimientos suaves al compás de la música.

ACTIVIDADES PENDIENTES MES ABRIL 2024

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
-	NO HAY ACTIVIDADES PENDIENTES



CLAUDIA ALVARADO



PAOLA MALDONADO M.



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

CERTIFICADO

Dalcahue, 09 de mayo del 2024.-

Sra. Paola Denise Maldonado Maldonado, directora de la Dirección de Desarrollo Comunitario de la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, tiene a bien certificar que Doña Claudia Solange Alvarado Saldivia N° [REDACTED] realiza labores de acuerdo con el contrato firmado con la Ilustre Municipalidad de Dalcahue como monitorea del taller de zumba en Calen el mes de abril, por un monto de \$200.000.-

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



Paola Denise Maldonado Maldonado
DIDECO
Ilustre Municipalidad de Dalcahue