



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE OCTUBRE

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 Octubre 2024

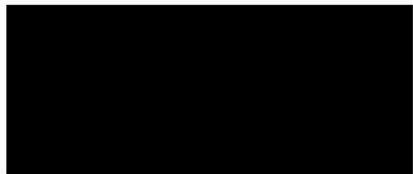
FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
01-10-2024	1 Calentamiento, patrones básicos de juego de pies, brazos, hombro, pecho y espalda. También cardio y tonificación. 2 Coreografías guiadas, logrando un entrenamiento intermitente con los 4 ritmos básicos de la Zumba. - Ensayo de coreografía para video. 3 Enfriamiento, de 3 a 5 minutos estiramientos estáticos y ejercicios de respiración. 4. Ejercicios como planchas, abdominales, etc
03-10-2024	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
08-10-2024	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

10-10-2024	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
15-10-2024	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
17-09-2024	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
22-10-2024	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
24-10-2024	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
29-10-2024	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.
31-10-2024	Feriado

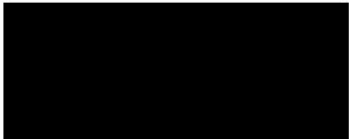




I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

ACTIVIDADES PENDIENTES

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



VERÓNICA BARRIENTOS.



Paola Maldonado M.

PAOLA MALDONADO M.



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

CERTIFICADO

Dalcahue, 14 de noviembre 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 municipal de zumba en el sector de Quetalco, el mes de octubre 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
Directora Dirección Desarrollo Comunitario
Ilustre Municipalidad de Dalcahue