



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE DICIEMBRE

DE : María Verónica Barrientos Barría

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

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

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
03-12-2024	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 5. Ensayo para futuro video.
05-12-2024	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 5. Ensayo para futuro video.
10-12-2024	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 5. Ensayo para futuro video.



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

12-12-2024	<ol style="list-style-type: none">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, etc5. Ensayo para futuro video.
17-12-2024	<ol style="list-style-type: none">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, etc5. Ensayo para futuro video.
19-12-2024	<ol style="list-style-type: none">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, etc5. Ensayo para futuro video.
24-12-2024	<ol style="list-style-type: none">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, etc5. Ensayo para futuro video.
26-07-2024	<p>Grabación de video.</p> <ol style="list-style-type: none">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.



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

ACTIVIDADES PENDIENTES

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
31-12-2024	<ol style="list-style-type: none">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.


Verónica Barrientos
Monitora Zumba


Claudia Bórquez M.
DIDECO



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

CERTIFICADO

Dalcahue, 31 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 municipal de zumba en el sector de Quetalco por el mes de diciembre 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