



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE ENERO 2025

DE : MARÍA VERÓNICA BARRIENTOS BARRÍA / MONITOR TALLER DE ZUMBA QUETALCO.

A : CLAUDIA BÓRQUEZ MIRANDA / DIDECO I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

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

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
07/01/25	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
10/01/25	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
14/01/25	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

17/01/25	<p>1 Calentamiento, patrones básicos de juego de pies, brazos, hombro, pecho y espalda. También cardio y tonificación.</p> <p>2 Coreografías guiadas, logrando un entrenamiento intermitente con los 4 ritmos básicos de la Zumba.</p> <p>3 Enfriamiento, de 3 a 5 minutos estiramientos estáticos y ejercicios de respiración.</p> <p>4. Ejercicios como planchas, abdominales, etc</p>
21/01/25	<p>1 Calentamiento, patrones básicos de juego de pies, brazos, hombro, pecho y espalda. También cardio y tonificación.</p> <p>2 Coreografías guiadas, logrando un entrenamiento intermitente con los 4 ritmos básicos de la Zumba.</p> <p>3 Enfriamiento, de 3 a 5 minutos estiramientos estáticos y ejercicios de respiración.</p> <p>4. Ejercicios como planchas, abdominales, etc</p>
24/01/25	<p>1 Calentamiento, patrones básicos de juego de pies, brazos, hombro, pecho y espalda. También cardio y tonificación.</p> <p>2 Coreografías guiadas, logrando un entrenamiento intermitente con los 4 ritmos básicos de la Zumba.</p> <p>3 Enfriamiento, de 3 a 5 minutos estiramientos estáticos y ejercicios de respiración.</p> <p>4. Ejercicios como planchas, abdominales, etc</p>
28/01/25	<p>1 Calentamiento, patrones básicos de juego de pies, brazos, hombro, pecho y espalda. También cardio y tonificación.</p> <p>2 Coreografías guiadas, logrando un entrenamiento intermitente con los 4 ritmos básicos de la Zumba.</p> <p>3 Enfriamiento, de 3 a 5 minutos estiramientos estáticos y ejercicios de respiración.</p> <p>4. Ejercicios como planchas, abdominales, etc</p>
31/01/25	<p>1 Calentamiento, patrones básicos de juego de pies, brazos, hombro, pecho y espalda. También cardio y tonificación.</p> <p>2 Coreografías guiadas, logrando un entrenamiento intermitente con los 4 ritmos básicos de la Zumba.</p> <p>3 Enfriamiento, de 3 a 5 minutos estiramientos estáticos y ejercicios de respiración.</p> <p>4. Ejercicios como planchas, abdominales, etc</p> <p>5. Clase con temática Verano.</p>





I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

VERÓNICA BARRIENTOS

MONITOR TALLER DE ZUMBA QUETALCO



CLAUDIA BÓRQUEZ M.

DIDECO

MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

NOMBRE DE TALLER: TALLER DE ZUMBA QUETALCO

MONITOR/A: VERÓNICA BARRIENTOS

LUGAR DE DESARROLLO: SEDE JJVV QUETALCO-TEHUACO

MES DE EJECUCIÓN: ENERO



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

CERTIFICADO

Dalcahue, 03 febrero 2025.-

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 Barria C.I. [REDACTED] realiza labores de acuerdo con el contrato firmado con la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, como monitora de taller municipal de zumba por el mes de enero del 2025 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