



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

**INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE FEBRERO 2025**

De: MARÍA AVERÓNICA BARRIENTOS BARRIA / MONITOR TALLER DE ZUMBA QUETALCO

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

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

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
04/02/2025 06/02/2025	<ol style="list-style-type: none"><li>Calentamiento, patrones básicos de juego de pies, brazos, hombros, pecho y espalda. También principio de trabajo cardio y tonificación.</li><li>Coreografías guiadas, logrando un entrenamiento intermitente con los 4 ritmos básicos de la zumba.</li><li>Ejercicios: Plancha y abdominales por 20 segundos de trabajo y 20 segundos de descanso, 4 repeticiones.</li><li>Vuelta a la calma, de 3 a 5 minutos, estiramientos estáticos y ejercicios de respiración.</li></ol>
11/02/2025 13/02/2025	<ol style="list-style-type: none"><li>Calentamiento, patrones básicos de juego de pies, brazos, hombros, pecho y espalda. También principio de trabajo cardio y tonificación.</li><li>Coreografías guiadas, logrando un entrenamiento intermitente con los 4 ritmos básicos de la zumba.</li><li>Ejercicios: Trabajo de piernas; Sentadillas. Trabajo de 15 sentadillas por 4 repeticiones.</li><li>Vuelta a la calma, de 3 a 5 minutos, estiramientos estáticos y ejercicios de respiración.</li></ol>
18/02/2025 20/02/2025	<ol style="list-style-type: none"><li>Calentamiento, patrones básicos de juego de pies, brazos, hombros, pecho y espalda. También principio de trabajo cardio y tonificación.</li><li>Coreografías guiadas, logrando un entrenamiento intermitente con los 4 ritmos básicos de la zumba.</li><li>Ejercicios: Abdominales: Profundas, 15 x 3 repeticiones.</li><li>Vuelta a la calma, de 3 a 5 minutos, estiramientos estáticos y ejercicios de respiración.</li></ol>
25/02/2025 27/02/2025	<ol style="list-style-type: none"><li>Calentamiento, patrones básicos de juego de pies, brazos, hombros, pecho y espalda. También principio de trabajo cardio y tonificación.</li><li>Coreografías guiadas, logrando un entrenamiento intermitente con los 4 ritmos básicos de la zumba.</li><li>Ejercicios: Plancha, abdominales, entre otros para finalizar.</li><li>Vuelta a la calma, de 3 a 5 minutos, estiramientos estáticos y ejercicios de respiración.</li></ol>



MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

VERÓNICA BARRIENTOS

MONITOR TALLER DE ZUMBA QUETALCO



DIDECO

MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

NOMBRE DE TALLER: TALLER DE ZUMBA QUETALCO  
MONITOR/A: VERÓNICA BARRIENTOS  
LUGAR DE DESARROLLO: SEDE JVV QUETALCO-TEHUACO  
MES DE EJECUCIÓN: FEBRERO



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

**C E R T I F I C A D O**

Dalcahue, 05 marzo 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 febrero del 2025 por un monto de \$204.000.-

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