



INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE MARZO

DE : Natalia Anabalón Vargas. Taller de zumba

A : Paola Maldonado Maldonado /DIDECO

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

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
01-03-2024	Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste el taller de verano y la zumba. <ol style="list-style-type: none">1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar.2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos.3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.
04-03-2024	<ol style="list-style-type: none">1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar.2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos.3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.
06-03-2024	<ol style="list-style-type: none">1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para rnovilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar.2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos.3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.
08-03-2024	<ol style="list-style-type: none">1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar.2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos.3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.
11-03-2024	<ol style="list-style-type: none">1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar.



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

	<ol style="list-style-type: none">2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos.3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.
13-03-2024	<ol style="list-style-type: none">1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar.2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos.3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.
15-03-2024	<ol style="list-style-type: none">1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar.2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos.3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.4. Conversación sobre invitación a zumba en Calen.
18-03-2024	<ol style="list-style-type: none">1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar.2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos.3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.
20-03-2024	<ol style="list-style-type: none">1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar.2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos.3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.
22-03-2024	<ol style="list-style-type: none">1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar.2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos.3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.

25-03-2024	<ol style="list-style-type: none">1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar.2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos.3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.
27-03-2024	<ol style="list-style-type: none">1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar.2. Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos.3. Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.



Natalia Anabalón Vargas
Monitora

Paola Maldonado Maldonado

DIDECO



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

CERTIFICADO

Dalcahue, 04 Abril 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 Natalia Yanira Anabalon Vargas, C.I. N° [REDACTED] realiza labores de acuerdo con el contrato firmado con la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, como Monitora del taller de Zumba Dalcahue de marzo 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