



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

## INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE FEBRERO

DE : Natalia Anabalón Vargas. Taller de zumba

A : Of De Deportes

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

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
02-02-2024	Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste esta clase. 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.
05-02-2024	Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste esta clase. 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.
07-02-2024	Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste esta clase. 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.
09-02-2024	Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste esta clase. 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.

**I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE**

12-02-2024	Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste esta clase.  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.
14-02-2024	Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste esta clase.  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.
16-02-2024	Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste esta clase.  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.
19-02-2024	Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste esta clase.  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.
21-02-2024	Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste esta clase.  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.



FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
23-02-2024	Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste esta clase. 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.
26-02-2024	Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste esta clase. 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.
28-02-2024	Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste esta clase. 2. 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.

#### ACTIVIDADES PENDIENTES MES FEBRERO 2024

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
-	NO HAY ACTIVIDADES PENDIENTES



NATALIA ANABALON V.



PAOLA MALDONADO M.





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

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

Dalcahue, marzo del 2024.-

Sra. Paola Denisse Maldonado Maldonado, Directora Dirección de Desarrollo Comunitario de la Ilustre Municipalidad de Dalcahue, tiene a bien certificar que Doña Natalia Yanira Anabalón 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 en el mes de febrero, por un monto de \$200.000.-

Se extiende el presente certificado para ser presentado en el Departamento de Finanzas.

  
Paola Denisse Maldonado Maldonado  
Directora Dirección Desarrollo Comunitario  
Ilustre Municipalidad de Dalcahue