



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. <div><div>1.</div><div>Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar</div><div>2.</div><div>Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos.</div><div>3.</div><div>Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.</div></div>
05-02-2024	Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste esta clase. <div><div>1.</div><div>Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar</div><div>2.</div><div>Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos.</div><div>3.</div><div>Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.</div></div>
07-02-2024	Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste esta clase. <div><div>1.</div><div>Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar</div><div>2.</div><div>Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos.</div><div>3.</div><div>Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.</div></div>
09-02-2024	Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste esta clase. <div><div>1.</div><div>Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar</div><div>2.</div><div>Bailes dirigidos y semidirigidos de mediana y alta intensidad, con cortas pausas de recuperación y de diferentes estilos y ritmos latinos.</div><div>3.</div><div>Canción final de bajos bits para estiramiento de los principales músculos utilizados y volver a la calma.</div></div>



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

12-02-2024	<p>Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste esta clase.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar2. 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	<p>Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste esta clase.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar2. 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	<p>Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste esta clase.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar2. 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	<p>Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste esta clase.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar2. 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	<p>Saludo a las asistentes a clases y explicar en que consiste esta clase.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Calentamiento: bailes dirigidos con movimientos simples para movilidad articular y estiramiento de los principales músculos a utilizar2. 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 ANABALÓN V.



PAOLA MALDONADO M.



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

CERTIFICADO

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 monitorea 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