

INFORME DE GESTION MENSUAL

ENTREGA DEL INFORME 31 JUL 2019

NOMBRE DEL CONTRATADO (A): VIRGINIA RAMIREZ FUENTES

CARGO : MONITORA

DEPENDENCIA : DIDECO

Nº DECRETO : 620

MES A PAGAR : JULIO 2025

BOLETA Nº : 144

ID DOC : 1979877

UNIDAD: Oficina Adulto mayor

FECHA DECRETO: 31/03/2025

FECHA BOLETA: 31/07/2025

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	ACTIVIDAD REALIZADA	FECHA	HORA
> REALIZAR UN TALLER DE ACTIVIDAD FISICA CON UNA DURACION DE 12 HORAS MENSUALES ABIERTO A LA COMUNIDAD	TALLER YOGA MAS SALUD SE REALIZA EN PEDRO DE OÑA S/N° CPC LZO. ARENAS. - > CALENTAMIENTO PARA POSTURAS DE YOGA. SALUDO AL SOL EN POSICION DE PIE Y SILLA. 6 ASANAS.. > SALUDO A LA LUNA CON POSTURA DE MEDIA LUNA FLAMENCO –DIOSA-MONTAÑA-PINZA –GUERRERO .RELAJACION. > ASANAS DE FLEXIBILIDAD-EQUILIBRIO Y FUERZA. > SECUENCIA DE ASANAS EN SILLA. FLEXIBILIDAD DE EXTREMIDADES SUPERIOR E INFERIOR.RELAJACION > SERIES DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA POSTURA EN POSICION DE PIE Y EN SILLA. VISUALIZACIONES. > SERIALES DE EJECICIOS RESPIRATORIOS Y RELAJACION . > .EJERCICIOS PARA MEJORAR EL SUELO PELVICO EN SILLA. Y EN LA ESTERILLA .POSTURA DE SAVASANA PARA RELAJAR. EJERCICIOS O ASANAS EN EL SUELO Y SILLAS PARA EJERCITAR EL CHARKA RAIZ Y SHADISTANA.RELAJACION. > SECUENCIA DE DIVERSAS ASANAS O POSTURAS TRABAJADAS EN UNA COREOGRAFIA DE YOGA –DANCE. VISUALIZACIONES.	08/07/2025 10/07/2025 15/07/2025 17/07/2025 22/07/2025 24/07/2025 29/07/2025 31/07/2025	15:00 a 16:30 hrs 15:00 A 16:30 HRS 15:00 A 16:30 HRS 15:00 A 16:30 HRS 15:00 A 16:30 HRS 15:00 A 16:30 HRS 15:00 A 16:30 HRS 15:00 A 16:30 HRS 12 HORAS MENSUALES

 Virginia Ramírez Fuentes PRESTADORA DE SERVICIOS	 SINTIA LEYTON AEDO DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO	 FRANCISCO URRIOLA OLIVARES COORDINADOR OFICINA DE ADULTO MAYOR
---	---	---