

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES



FIRMA MONITORA

NOMBRE CONTRATADA : DANIELA MORALES BELMAR

CARGO : MONITORA DE YOGA Y PILATES

DEPENDENCIA : DIDECO

Nº DECRETO : 650 ID 1682486

MES A CANCELAR : OCTUBRE 2023.

BOLETA Nº : 138

UNIDAD: TALLERES LABORALES

FECHA DECRETO: 14 DE ABRIL 2023

FECHA BOLETA: 31 DE OCTUBRE 2023

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCION ACTIVIDAD
Monitora de Talleres de Yoga y Pilates, dirigidos a Mujeres de la comuna de Concepción.			
Taller, Grupo Yoga Ignacio Collao (Lunes)	02/10/2023	2 horas	Rutina de Yoga, calentamientos con distintos saludos al sol, trabajo muscular localizado, rutinas de piernas, espalda y abdomen, además de incluir prácticas de pranayamas y relajaciones con cuenco.
	16/10/2023	2 horas	
	23/10/2023	3 horas	
	30/10/2023	3 horas	
Taller Yoga Los Lirios. (Lunes))	02/10/2023	2 horas	Rutina de Yoga, calentamientos con distintos saludos al sol, trabajo muscular localizado, rutinas de piernas, espalda y abdomen, además de incluir prácticas de pranayamas y relajaciones con cuenco.
	16/10/2023	2 horas	
	23/10/2023	3 horas	
	30/10/2023	3 horas	
Taller Yoga Servicio de Salud (Martes)	03/10/2023	2 horas	Rutina de Yoga, calentamientos con distintos saludos al sol, trabajo muscular localizado, rutinas de piernas, espalda y abdomen, además de incluir prácticas de pranayamas y relajaciones con cuenco.
	10/10/2023	2 horas	
	17/10/2023	2 horas	
	24/10/2023	2 horas	
	31/10/2023	2 horas	
Taller de Yoga Valle Noble N°2 (Martes)	03/10/2023	2 horas	Rutina de Yoga, calentamientos con distintos saludos al sol, trabajo muscular localizado, rutinas de piernas, espalda y abdomen, además de incluir prácticas de pranayamas y relajaciones con cuenco.
	10/10/2023	2 horas	
	17/10/2023	2 horas	
	24/10/2023	2 horas	
	31/10/2023	2 horas	

Taller de Yoga Villa Universidad de Concepción. (Miércoles)	04/10/2023	2 horas	Rutina de Yoga, calentamientos con distintos saludos al sol, trabajo muscular localizado, rutinas de piernas, espalda y abdomen, además de incluir prácticas de pranayamas y relajaciones con cuenco.
	11/10/2023	2 horas	Capacitación Salud, Vida sana y Prevención de Riesgos en el Trabajo.
	18/10/2023 25/10/2023	3 horas 3 horas	Rutina de Yoga, calentamientos con distintos saludos al sol, trabajo muscular localizado, rutinas de piernas, espalda y abdomen, además de incluir prácticas de pranayamas y relajaciones con cuenco.
Taller de Yoga Lomas de Bellavista (Miercoles)	04/10/2023	2 horas	Rutina de Yoga, calentamientos con distintos saludos al sol, trabajo muscular localizado, rutinas de piernas, espalda y abdomen, además de incluir prácticas de pranayamas y relajaciones con cuenco.
	11/10/2023	2 horas	Capacitación Salud, Vida sana y Prevención de Riesgos en el Trabajo.
	18/10/2023 25/10/2023	3 horas 3 horas	Rutina de Yoga, calentamientos con distintos saludos al sol, trabajo muscular localizado, rutinas de piernas, espalda y abdomen, además de incluir prácticas de pranayamas y relajaciones con cuenco.
Taller de Yoga valle Noble N°1 (jueves)	05/10/2023	2 horas	Rutina de Yoga, calentamientos con distintos saludos al sol, trabajo muscular localizado, rutinas de piernas, espalda y abdomen, además de incluir prácticas de pranayamas y relajaciones con cuenco.
	12/10/2023	2 horas	
	19/10/2023	3 horas	
	26/10/2023	3 horas	
Taller Valle Noble N°3 (jueves)	05/10/2023	2 horas	Rutina de Yoga, calentamientos con distintos saludos al sol, trabajo muscular localizado, rutinas de piernas, espalda y abdomen, además de incluir prácticas de pranayamas y relajaciones con cuenco.
	12/10/2023	2 horas	
	19/10/2023	3 horas	
	26/10/2023	3 horas	
Taller Yoga Gimnasio Condell (Viernes)	06/10/2023	3 horas	Rutina de Yoga, calentamientos con distintos saludos al sol, trabajo muscular localizado, rutinas de piernas, espalda y abdomen, además de incluir prácticas de pranayamas y relajaciones con cuenco.
	13/10/2023	3 horas	
	20/10/2023	4 horas	

Taller de Yoga Las Princesas (Viernes)	06/10/2023 13/10/2023 20/10/2023	3 horas 3 horas 4 horas	Rutina de Yoga, calentamientos con distintos saludos al sol, trabajo muscular localizado, rutinas de piernas, espalda y abdomen, además de incluir prácticas de pranayamas y relajaciones con cuenco.
---	--	-------------------------------	---

100 hrs.


MARIA SOLEDAD SAEZ VILLANUEVA
ENCARGADA TALLERES LABORALES


ANDREA FUENTEALBA SANTUBER
PROFESIONAL DIDEKO