

01 DIC 2023

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES



FIRMA MONITORA

NOMBRE CONTRATADA : DANIELA MORALES BELMAR

CARGO : MONITORA DE YOGA Y PILATES

DEPENDENCIA : DIDEKO UNIDAD: TALLERES LABORALES

Nº DECRETO : 650 ID 1682486 FECHA DECRETO: 14 DE ABRIL 2023

MES A CANCELAR : NOVIEMBRE 2023.

BOLETA Nº : 139 FECHA BOLETA: 30 DE NOVIEMBRE 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)	06/11/2023 13/11/2023 20/11/2023 27/11/2023	2 horas 2 horas 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 Yoga Los Lirios. (Lunes))	06/11/2023 13/11/2023 20/11/2023 27/11/2023	2 horas 2 horas 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 Yoga Servicio de Salud (Martes)	07/11/2023 14/11/2023 21/11/2023 28/11/2023	2 horas 2 horas 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°2 (Martes)	07/11/2023 14/11/2023 21/11/2023 28/11/2023	2 horas 2 horas 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 Villa Universidad de Concepción. (Miércoles)	08/11/2023 15/11/2023 22/11/2023 29/11/2023	2 horas 2 horas 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 (Miércoles)	08/11/2023 15/11/2023 22/11/2023 29/11/2023	2 horas 2 horas 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)	02/11/2023 09/11/2023 16/11/2023 23/11/2023 30/11/2023	2 horas 2 horas 2 horas 2 horas 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.
Taller Valle Noble N°3 (jueves)	02/11/2023 09/11/2023 16/11/2023 23/11/2023 30/11/2023	2 horas 2 horas 2 horas 2 horas 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.
Taller Yoga Gimnasio Condell (Viernes)	03/11/2023 10/11/2023 17/11/2023 24/11/2023	2 horas 2 horas 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 Las Princesas (Viernes)	03/11/2023 10/11/2023 17/11/2023 24/11/2023	2 horas 2 horas 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.
---	--	--	---

100 HORAS

MARIA SOLEDAD SÁEZ VILLANUEVA
ENCARGADA DE TALLERES LABORALES.

OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA
PROFESIONAL APOYO DE DESARROLLO
COMUNITARIO.