

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

  
FIRMA MONITORA

NOMBRE CONTRATADA : DANIELA MORALES BELMAR

CARGO : MONITORA DE YOGA Y PILATES

DEPENDENCIA : DIDECO 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	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.
	13/11/2023	2 horas	
	20/11/2023	3 horas	
	27/11/2023	3 horas	
Taller Yoga Los Lirios. (Lunes))	06/11/2023	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.
	13/11/2023	2 horas	
	20/11/2023	3 horas	
	27/11/2023	3 horas	
Taller Yoga Servicio de Salud (Martes)	07/11/2023	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.
	14/11/2023	2 horas	
	21/11/2023	3 horas	
	28/11/2023	3 horas	

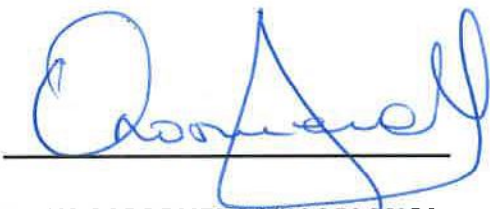
<b>Taller de Yoga Valle Noble N°2 (Martes)</b>	<b>07/11/2023</b>	<b>2 horas</b>	<b>Rutina de Yoga, calentamientos con distintos saludos al sol, trabajo muscular localizado, rutinas de piernas, espalda y abdomen, además de incluir prácticas de pranayamas y relajaciones con cuenco.</b>
	<b>14/11/2023</b>	<b>2 horas</b>	
	<b>21/11/2023</b>	<b>3 horas</b>	
	<b>28/11/2023</b>	<b>3 horas</b>	
<b>Taller de Yoga Villa Universidad de Concepción. (Miércoles)</b>	<b>08/11/2023</b>	<b>2 horas</b>	<b>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.</b>
	<b>15/11/2023</b>	<b>2 horas</b>	
	<b>22/11/2023</b>	<b>3 horas</b>	
	<b>29/11/2023</b>	<b>3 horas</b>	
<b>Taller de Yoga Lomas de Bellavista (Miercoles)</b>	<b>08/11/2023</b>	<b>2 horas</b>	<b>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.</b>
	<b>15/11/2023</b>	<b>2 horas</b>	
	<b>22/11/2023</b>	<b>3 horas</b>	
	<b>29/11/2023</b>	<b>3 horas</b>	
<b>Taller de Yoga valle Noble N°1 (jueves)</b>	<b>02/11/2023</b>	<b>2 horas</b>	<b>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.</b>
	<b>09/11/2023</b>	<b>2 horas</b>	
	<b>16/11/2023</b>	<b>2 horas</b>	
	<b>23/11/2023</b>	<b>2 horas</b>	
	<b>30/11/2023</b>	<b>2 horas</b>	
<b>Taller Valle Noble N°3 (jueves)</b>	<b>02/11/2023</b>	<b>2 horas</b>	<b>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.</b>
	<b>09/11/2023</b>	<b>2 horas</b>	
	<b>16/11/2023</b>	<b>2 horas</b>	
	<b>23/11/2023</b>	<b>2 horas</b>	
	<b>30/11/2023</b>	<b>2 horas</b>	
<b>Taller Yoga Gimnasio Condell (Viernes)</b>	<b>03/11/2023</b>	<b>2 horas</b>	<b>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.</b>
	<b>10/11/2023</b>	<b>2 horas</b>	
	<b>17/11/2023</b>	<b>3 horas</b>	
	<b>24/11/2023</b>	<b>3 horas</b>	

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.