

## INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

31 DIC 2023

**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**

**Nº DECRETO : 1673 ID 1775889 FECHA DECRETO: 16 DE NOVIEMBRE 2023**

**MES A CANCELAR : DICIEMBRE 2023.**

**BOLETA Nº : 141 FECHA BOLETA: 31 DE DICIEMBRE 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)	04/12/2023 11/12/2023 18/12/2023	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.
Taller Yoga Los Lirios. (Lunes))	04/12/2023 11/12/2023 18/12/2023	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.
Taller Yoga Servicio de Salud (Martes)	05/12/2023 12/12/2023 19/12/2023 26/12/2023	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)	05/12/2023 12/12/2023 19/12/2023 26/12/2023	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)	06/12/2023 13/12/2023 20/12/2023 27/12/2023	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 (Miercoles)	06/12/2023 13/12/2023 20/12/2023 27/12/2023	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)	07/12/2023 14/12/2023 21/12/2023 28/12/2023	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 Valle Noble N°3 (jueves)	07/12/2023 14/12/2023 21/12/2023 28/12/2023	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 Gimnasio Condell (Viernes)	01/12/2023 15/12/2023 22/12/2023 29/12/2023	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)	01/12/2023 15/12/2023 22/12/2023 29/12/2023	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.
---	--	--	---

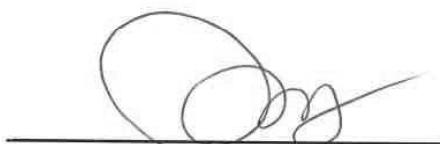
100 hrs



MARIA SOLEDAD SÁEZ VILLANUEVA  
ENCARGADA DE TALLERES LABORALES.



OLAYA MOSQUERA VILLABLANCA  
PROFESIONAL DE APOYO DIRECCION  
DESARROLLO COMUNITARIO.



DANIELA MORALES BELMAR  
MONITORA