

# INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES

02 OCT 2023

  
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 : SEPTIEMBRE 2023. ✓

BOLETA Nº : 137 ✓

FECHA BOLETA: 30 DE SEPTIEMBRE 2023

FUNCIONES SEGÚN CONTRATO	FECHA	HORA	DESCRIPCION ACTIVIDAD
<p>Monitora de Talleres de Yoga y Pilates, dirigidos a Mujeres de la comuna de Concepción.</p> <p>Taller, Grupo Yoga Ignacio Collao (Lunes)</p> <p>Taller Yoga Los Lirios. (Lunes))</p> <p>Taller Yoga Servicio de Salud (Martes)</p> <p>Taller de Yoga Valle Noble N°2 (Martes)</p>	<p>04/09/2023 11/09/2023 25/09/2023</p> <p>04/09/2023 11/09/2023 25/09/2023</p> <p>05/09/2023 12/09/2023 26/09/2023</p> <p>05/09/2023 12/09/2023 26/09/2023</p>	<p>3 horas 3 horas 4 horas</p> <p>3 horas 3 horas 4 horas</p> <p>3 horas 3 horas 4 horas</p> <p>3 horas 3 horas 4 horas</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

Taller de Yoga Templo Bautista (JJVV N°17) (Jueves)	07/09/2023 14/09/2023 21/09/2023 28/09/2023	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)	07/09/2023 14/09/2023 21/09/2023 28/09/2023	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)	01/09/2023 08/09/2023 15/09/2023 22/09/2023 29/09/2023	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 de Yoga Las Princesas (Viernes)	01/09/2023 08/09/2023 15/09/2023 22/09/2023 29/09/2023	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 de Yoga Lomas de Bellavista (Viernes)	01/09/2023 08/09/2023 15/09/2023 22/09/2023 29/09/2023	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.

  
MARIA SOLEDAD SÁEZ VILLANUEVA  
ENCARGADA DE TALLERES LABORALES.

  
ALDO MARDONES ALARCÓN  
DIRECTOR DE DESARROLLO  
COMUNITARIO.