

02 OCT 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 : SEPTIEMBRE 2023. ✓

BOLETA N° : 137 ✓ FECHA BOLETA: 30 DE SEPTIEMBRE 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)	04/09/2023 11/09/2023 25/09/2023	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))	04/09/2023 11/09/2023 25/09/2023	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)	05/09/2023 12/09/2023 26/09/2023	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 de Yoga Valle Noble N°2 (Martes)	05/09/2023 12/09/2023 26/09/2023	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 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 MARDOÑES ALARCÓN
DIRECTOR DE DESARROLLO
COMUNITARIO.