

PILAR MARIA DE LOS ANGELES ARELLANO CABRERA

BOLETA DE HONORARIOS
ELECTRONICA

N ° 306

RUT:

GIRO(S): OTRAS ACTIVIDADES DE SERVICIOS PERSONALES N.C.P.,

Fecha: 03 de Agosto de 2026

Señor(es): I MUNICIPALIDAD DE PADRE HURTADO

Rut: 69.261.400- 3

Domicilio: CAMINO SAN ALBERTO HURTADO 3295, PADRE HURTADO

Por atención profesional:

HONORARIOS TALLER DE ACTIVIDAD FISICA, MES JULIO 2026	336.000
Total Honorarios: \$:	336.000
15.25 % Impto. Retenido:	51.240
Total:	284.760

Fecha / Hora Emisión: 30/07/2026 16:12



116289310030689BF15D

Res. Ex. N° 83 de 30/08/2004

Verifique este documento en www.sii.cl

El contribuyente receptor de esta boleta debe retener el porcentaje def

11202607301614

Fecha / Hora Impresión: 30/07/2026 16:14



DIRECCIÓN DE SALUD
Promoción de la Salud

MEMORANDUM N° 118 /2026



DE : IGNACIO DONOSO RÍOS
ENCARGADO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE SALUD

A : LIA TAMARA FUENTES FUENTES
DIRECTORA(S)
DIRECCIÓN DE SALUD

ANT : Contrato de prestaciones de servicios a honorarios del individualizado

MAT. : Remite certificación de pago de la profesional Pilar Arellano Cabrera

PADRE HURTADO, agosto 03 del 2026

Por medio del presente, certifico a usted, conformidad de los servicios prestados durante el mes de julio 2026, Pilar de los Angeles Arellano Cabrera, Cedula de identidad N° , instructora de Zumba y Baile entretenido. Contratado en calidad de prestador de servicios honorarios en el marco del programa promoción de la salud. Con grado de consecución del trabajo desarrollado satisfactoriamente.

Los anterior para iniciar la tramitación del pago correspondiente.

Sin otro particular, saluda atentamente a Ud.

LIA TAMARA FUENTES FUENTES
DIRECTORA(S) DE SALUD

IGNACIO DONOSO RÍOS
ENCARGADO PROMOCIÓN DE LA SALUD

AGL/idr

DISTRIBUCIÓN:

- Archivo Dirección de Salud



DIRECCIÓN DE SALUD

Padre Hurtado

INFORMACIÓN GENERAL

Datos	Antecedentes
Nombre Completo	Pilar María de Los Angeles Arellano Cabrera
Cédula de Identidad	
Profesión o Tipo de Prestador	Instructora de Zumba
Programa al que presta servicio	PROMOCIÓN DE LA SALUD
Encargado del Programa	Ignacio Donoso
Mes que certifica prestación de servicio	Julio
Cantidad de Horas o Prestaciones Realizadas en el mes que certifica	Por Cometidos
Numero de Boleta	306
Monto Total Honorario \$	\$336000
Fecha Emisión de la Boleta	3 de Agosto 2026

INFORMACION ESPECÍFICA

Datos	Antecedentes	
	SI	NO
1.-Descripción de actividades o labores contratadas	X	
2.-Adjunta Respaldo de las actividades, conforme al cometido según contrato	X	
3.-Calendario de horas realiza o cometidos realizados	X	



DIRECCIÓN DE SALUD

Padre Hurtado

1 Descripción de actividades o labores contratadas.-

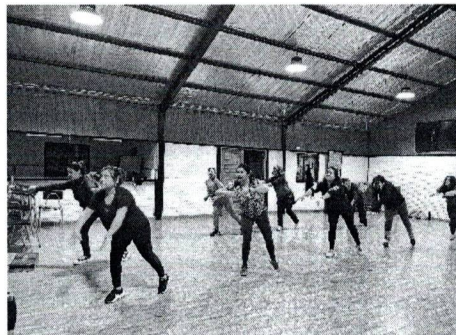
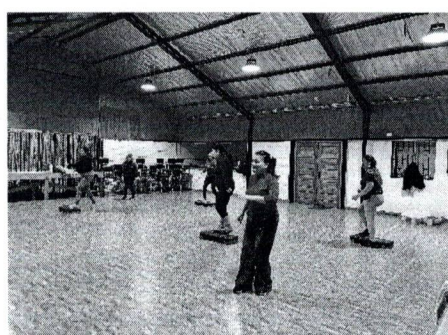
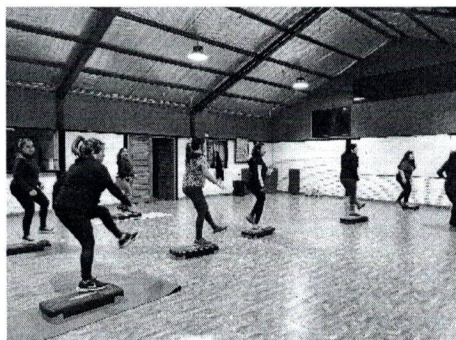
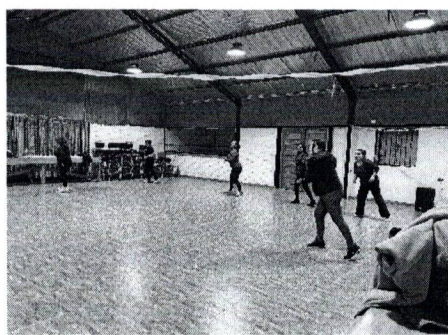
- Descripción de la clase: Es una disciplina bailable que combina ejercicios aeróbicos con ritmos latinos, de esta forma mejoramos la condición física general, la coordinación, proporcionamos bienestar al cuerpo, incrementamos la energía del usuario, como el autoestima y la seguridad en sí mismo, a su vez mejoramos la flexibilidad y la amplitud de movimiento, reducimos el estrés. La música latina se utiliza para dar un ambiente de fiesta y motivación durante la clase, divertir y socializar entre los alumnos y alumnas para un entorno social agradable. En síntesis, los beneficios de zumba es mejorar la salud cardiovascular, quemar calorías, tonificar los músculos, aumentar la energía y mejorar el estado de ánimo.

Esta disciplina se lleva a cabo los días lunes y miércoles, esta actividad se realiza en la sede Los Jazmines, ubicada en Segunda Transversal #101

Los días martes y jueves de 18:30 a 19:30 hrs, en la sede villa Arteche, ubicada en Parque Rapa Nui # 1245 y en la sede villa Pintor Pablo Buchard, desde las 20:00 a las 21:00 hrs, con dirección en calle Pintor Pablo Buchard #3668

2.- Respaldo de las actividades, conforme al cometido según contrato

Registro fotográfico taller de zumba Villa Los Jazmines

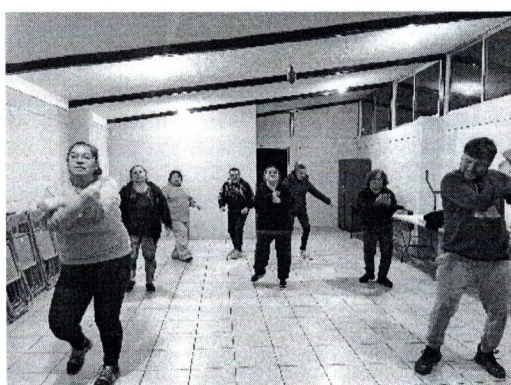
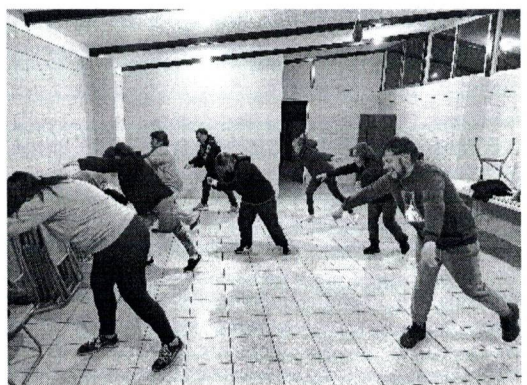




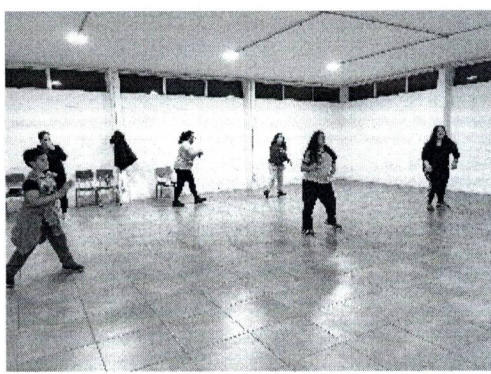
DIRECCIÓN DE SALUD

Padre Hurtado

Registro fotográfico taller de zumba Villa Arteche



Registro fotográfico taller de zumba Villa Pintor Pablo Buchard





DIRECCIÓN DE SALUD

Padre Hurtado

3.- Calendario de horas realizas o cometidos realizados julio

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<u>1</u> <u>Zumba villa Los jazmines 20:00 – 21:00</u> El objetivo general es trabajar la fuerza para ello se ejecutan movimientos de baile combinados con ejercicios de fortalecimiento y resistencia dentro de la clase Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos.	<u>2</u> <u>Zumba villa Miguel Arteche 18:30 – 19:30.</u> El objetivo general es la amplitud de movimiento, que es el grado de movimiento de una articulación cuando se extiende Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos. <u>Zumba villa P. P. Buchard 20:00 – 21:00</u> El objetivo general es la amplitud de movimiento, que es el grado de movimiento de una articulación cuando se extiende Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos	<u>3</u>
<u>6</u> <u>Zumba villa Los jazmines 20:00 – 21:00</u> El objetivo general es trabajar la fuerza para ello se ejecutan movimientos de baile combinados con ejercicios de fortalecimiento y resistencia dentro de la clase Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el	<u>7</u> <u>Zumba villa Miguel Arteche 18:30 – 19:30.</u> El objetivo general de hoy es trabajar la orientación dentro de la sede, para ello la clase se realiza en diferentes direcciones (derecha, izquierda, adelante, etc.) Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para	<u>8</u> <u>Zumba villa Los jazmines 20:00 – 21:00</u> El objetivo general es trabajar la fuerza para ello se ejecutan movimientos de baile combinados con ejercicios de fortalecimiento y resistencia dentro de la clase Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos.	<u>9</u> <u>Zumba villa Miguel Arteche 18:30 – 19:30.</u> El objetivo general de hoy es trabajar la orientación dentro de la sede, para ello la clase se realiza en diferentes direcciones (derecha, izquierda, adelante, etc.) Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos <u>Zumba villa P. P. Buchard 20:00 – 21:00</u> El objetivo general de hoy es trabajar la orientación dentro de la sede, para ello la clase se	<u>10</u>



DIRECCIÓN DE SALUD

Padre Hurtado

estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos.	ello tendremos 15 minutos <u>Zumba villa P. P. Buchard 20:00 – 21:00</u> El objetivo general de hoy es trabajar la orientación dentro de la sede, para ello la clase se realiza en diferentes direcciones (derecha, izquierda, adelante, etc.) Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos		realiza en diferentes direcciones (derecha, izquierda, adelante, etc.) Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos	
13 <u>. Zumba villa Los jazminez 20:00 – 21:00</u> El objetivo general es trabajar la fuerza para ello se ejecutan movimientos de baile combinados con ejercicios de fortalecimiento y resistencia dentro de la clase Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos.	14 <u>Zumba villa Miguel Arteche 18:30 – 19:30.</u> El objetivo general es trabajar la fuerza para ello se ejecutan movimientos de baile combinados con ejercicios de fortalecimiento y resistencia dentro de la clase Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos. <u>Zumba villa P. P. Buchard 20:00 – 21:00</u> El objetivo general es trabajar la fuerza para ello se ejecutan movimientos de baile combinados con ejercicios de fortalecimiento y resistencia dentro de la clase Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se	15 <u>Zumba villa Los jazminez 20:00 – 21:00</u> El objetivo general es trabajar la fuerza para ello se ejecutan movimientos de baile combinados con ejercicios de fortalecimiento y resistencia dentro de la clase Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos.	16 FERIADO LEGAL	17



DIRECCIÓN DE SALUD

Padre Hurtado

	planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos.			
20 <u>Zumba villa Los jazminez 20:00 – 21:00</u> El objetivo general es trabajar la fuerza para ello se ejecutan movimientos de baile combinados con ejercicios de fortalecimiento y resistencia dentro de la clase Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos.	21 <u>Zumba villa Miguel Arteche 18:30 – 19:30.</u> El objetivo general es trabajar la fuerza para ello se ejecutan movimientos de baile combinados con ejercicios de fortalecimiento y resistencia dentro de la clase Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos. <u>Zumba villa P. P. Buchard 20:00 – 21:00</u> El objetivo general es trabajar la fuerza para ello se ejecutan movimientos de baile combinados con ejercicios de fortalecimiento y resistencia dentro de la clase Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos.	22 <u>Zumba villa Los jazminez 20:00 – 21:00</u> El objetivo general es trabajar la fuerza para ello se ejecutan movimientos de baile combinados con ejercicios de fortalecimiento y resistencia dentro de la clase Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos.	23 <u>Zumba villa Miguel Arteche 18:30 – 19:30.</u> El objetivo general es la amplitud de movimiento, que es el grado de movimiento de una articulación cuando se extiende Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos. <u>Zumba villa P. P. Buchard 20:00 – 21:00</u> El objetivo general es la amplitud de movimiento, que es el grado de movimiento de una articulación cuando se extiende Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos	24
27 SUSPENSION TALLERES POR MALAS CONDICIONES METEREOLÓGICAS	28 <u>Zumba villa Miguel Arteche 18:30 – 19:30.</u> El objetivo general es trabajar la fuerza para ello se ejecutan movimientos de baile combinados con ejercicios de fortalecimiento y resistencia dentro de la clase Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos.	29 <u>Zumba villa Los jazminez 20:00 – 21:00</u> El objetivo general es trabajar la fuerza para ello se ejecutan movimientos de baile combinados con ejercicios de fortalecimiento y resistencia dentro de la clase Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos.	30 <u>Zumba villa Miguel Arteche 18:30 – 19:30.</u> El objetivo general es trabajar la fuerza para ello se ejecutan movimientos de baile combinados con ejercicios de fortalecimiento y resistencia dentro de la clase Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor	31



DIRECCIÓN DE SALUD

Padre Hurtado

	integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos. <u>Zumba villa P. P. Buchard 20:00 – 21:00</u> El objetivo general es trabajar la fuerza para ello se ejecutan movimientos de baile combinados con ejercicios de fortalecimiento y resistencia dentro de la clase Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos.	Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos.	Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos. <u>Zumba villa P. P. Buchard 20:00 – 21:00</u> El objetivo general es trabajar la fuerza para ello se ejecutan movimientos de baile combinados con ejercicios de fortalecimiento y resistencia dentro de la clase Damos el saludo y bienvenida a todos nuestras alumnas y alumnos que se integran a nuestra clase para generar un ambiente más acogedor Calentamiento previo : Calentamiento 10 minutos para subir la temperatura corporal, prevenir lesiones y preparar el cuerpo para la siguiente fase Clase de zumba 35 minutos desarrollando coreografías que sean fáciles en un principio con distintos ritmos afro, merengue, salsa, cumbia, reggaetón, etc., para después ir cumpliendo distintos desafíos que se planteen en la clase, se hará de la forma más lúdica posible. Vuelta a la calma, bajaremos la intensidad de la clase, utilizaremos movimientos suaves y relajados para el estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos.	
--	--	---	--	--

Promedio asistencia del mes julio es 10