DIRECCIÓN DE SALUD
Promoción de la Salud

M E M O R A N D U M Nº 132 /2026

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

I. MUNICIPALIDAD PADRE HURTADO
RECIBIDO
03 SEP 2026
UNIDAD CONVENIOS Y PROGRAMAS
DEPARTAMENTO SALUD

A : **ALEX GARCIA LEIVA**
DIRECTORA
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, septiembre 03 del 2026

Por medio del presente, certifico a usted, conformidad de los servicios prestados durante el mes de agosto 2026, Pilar de los Angeles Arellano Cabrera, Cedula de identidad N° [redacted], 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.

ALEX GARCIA LEIVA
DIRECTOR DE SALUD

Dirección de Salud
IGNACIO DONOSO RIOS
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	Agosto
Cantidad de Horas o Prestaciones Realizadas en el mes que certifica	Por Cometidos
Numero de Boleta	308
Monto Total Honorario $	$336000
Fecha Emisión de la Boleta	1 de Septiembre 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 realizas o cometidos realizados	X	

DIRECCIÓN DE SALUD

Padre Hurtado

1 Descripción de actividades o labores contratadas.-

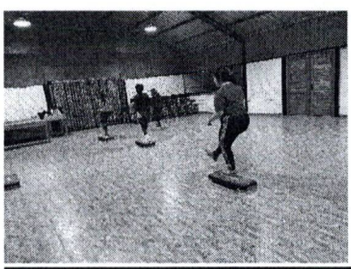
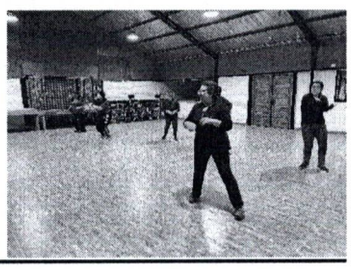
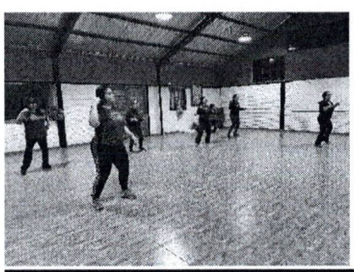
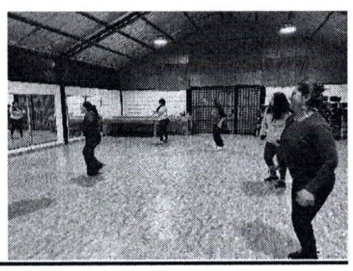
- Descripción de la clase: Es una disciplina bailable que combina ejercicios aeróbicos con ritmos latinos, de esta forma mejoramos la condición física general, la coordinación, proporcionamos bienestar al cuerpo, incrementamos la energía del usuario , como el autoestima y la seguridad en sí mismo, a 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 entornos 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

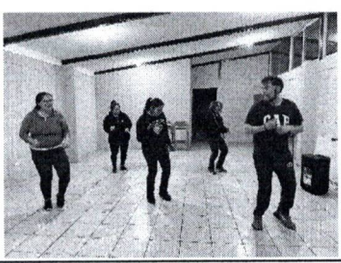
Los días martes y jueves de 18:30 a 19:30 hrs, en la sede villa Arteche, ubicada en Parque Rapa Nui # 1245 y en la sede villa Pintor Pablo Buchard, desde las 20:00 a las 21:00 hrs, con dirección en calle Pintor Pablo Buchard #3668

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

Registro fotográfico taller de zumba Villa Los Jazmines

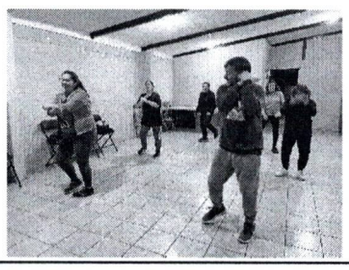
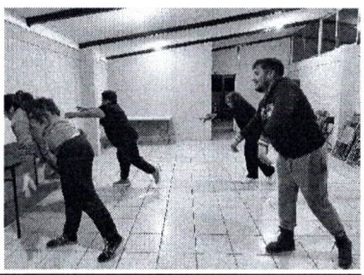





Registro fotográfico taller de zumba Villa Arteche

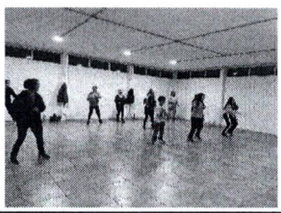
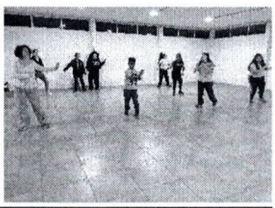
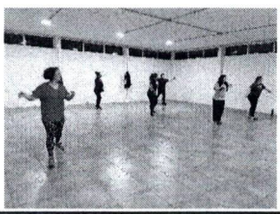
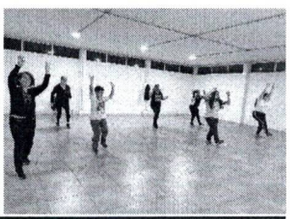



DIRECCIÓN DE SALUD

Padre Hurtado

Registro fotográfico taller de zumba Villa Pintor Pablo Buchard

3.- Calendario de horas realizas o cometidos realizados agosto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Zumba villa Los jazminez 20:00 – 21:00 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	4 Zumba villa Miguel Arteche 18:30 – 19:30. 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	5 1Zumba villa Los jazminez 20:00 – 21:00 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.	6 Zumba villa Miguel Arteche 18:30 – 19:30. 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	7

DIRECCIÓN DE SALUD

Padre Hurtado

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.	estiramientos de musculatura, para ello tendremos 15 minutos. Zumba villa P. P. Buchard 20:00 – 21:00 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.	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.	de musculatura, para ello tendremos 15 minutos. Zumba villa P. P. Buchard 20:00 – 21:00 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	
10 Zumba villa Los jazminez 20:00 – 21:00 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.	**11** Zumba villa Miguel Arteche 18:30 – 19:30. 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 Zumba villa P. P. Buchard 20:00 – 21:00 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,	**12** Zumba villa Los jazminez 20:00 – 21:00 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.	**13** Zumba villa Miguel Arteche 18:30 – 19:30. 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 Zumba villa P. P. Buchard 20:00 – 21:00 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	14

DIRECCIÓN DE SALUD

Padre Hurtado

	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		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 •	
17 . Zumba villa Los jazminez 20:00 – 21:00 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.	**18** Zumba villa Miguel Arteche 18:30 – 19:30. 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. Zumba villa P. P. Buchard 20:00 – 21:00 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.	**19** Zumba villa Los jazminez 20:00 – 21:00 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.	**20** Zumba villa Miguel Arteche 18:30 – 19:30. El objetivo general es la coordinación para desarrollar la capacidad de aprender un nuevo movimiento, controlar y regular, de esta forma poder adaptar y transformar los movimientos. 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. Zumba villa P. P. Buchard 20:00 – 21:00 El objetivo general es la coordinación para desarrollar la capacidad de aprender un nuevo movimiento, controlar y regular, de esta forma poder adaptar y transformar los movimientos. 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
24 Zumba villa Los jazminez 20:00 – 21:00 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	25 Zumba villa Miguel Arteche 18:30 – 19:30. 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	**26** Zumba villa Los jazminez 20:00 – 21:00 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	**27** Zumba villa Miguel Arteche 18:30 – 19:30. 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	28

DIRECCIÓN DE SALUD

Padre Hurtado

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.	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.	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.	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>31</u> <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.				

DIRECCIÓN DE SALUD

Padre Hurtado

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 agosto es 8