

LILIANA RECABAL SALAZAR

BOLETA DE HONORARIOS
ELECTRONICA

N ° 642

RUT: [REDACTED]

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

Fecha: 01 de Abril de 2025

Señor(es): I MUNICIPALIDAD DE CAUQUENES
Domicilio: ANTONIO VARAS 466, CAUQUENES

Rut: 69.120.400- 6

Por atención profesional:

MONITORA DE ACT DE PILATES ZUMBA Y GIMNASIA ADULTO MAYOR MES MARZO 2025	800.000
Total Honorarios \$:	800.000
14.50 % Impto. Retenido:	116.000
Total:	684.000

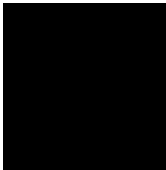
Fecha / Hora Emisión: 24/03/2025 13:28



11768426006421A79A96

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 definido.

11202503241328

Fecha / Hora Impresión: 24/03/2025 13:28

REPUBLICA DE CHILE
PROVINCIA DE CAUQUENES
I. MUNICIPALIDAD DE CAUQUENES
DIRECCION DESARROLLO COMUNITARIO
COR/ara



Nº 382

CERTIFICADO

La Directora Desarrollo Comunitario, de la Ilustre Municipalidad de Cauquenes, certifica que Don (ña), **Liliana Recabal Salazar** RUT [REDACTED] se desempeñó durante el mes de Marzo 2025, como Monitora de actividades de Zumba, Pilates y Gimnasia Adulto Mayor, baile entretenido con el fin de fomentar la actividad física, por programa deporte y recreación año 2025, según lo estipulado en su contrato y descrito en su informe.

Certificado extendido, para ser presentado en Dirección de Administración y Finanzas de la Ilustre Municipalidad de Cauquenes.



CAMILA ORELLANA RIVERA
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CAUQUENES

CAUQUENES, 01 ABR. 2025

INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL MES DE MARZO 2025

TALLERES: ZUMBA-ADULTO MAYOR -STEP-PILATES (gimnasio fiscal)

SEMANA 1:

Zumba:

- Calentamiento: (5 -10 min) zumba toning movimientos básicos
- Trabajo realizado en la clase: (30-40min): zumba de: salsa, merengue, cumbia, reggaetón, samba, pop-latina. Repeticiones y variaciones de cada coreografía
- vuelve a la calma: (5 -10 min): Elongación de los músculos trabajados, con música relajante.

Adulto mayor:

- calentamiento (5 min): caminar suave, estiramiento de cuellos y hombros
- trabajo realizado en la clase: ejercicios de fuerza (20 min): sentadillas con apoyo (10 Rep.)
peso muerto con mancuernas (10 Rep.)
extensión de piernas con mancuernas (10 Rep.)
- ejercicios de equilibrio y coordinación (10 min): equilibrio sobre un pie 30 (s) por cada pierna-
marcha en un lugar con cambios de dirección 30 (s)
- vuelta a la calma (5 min): estiramientos de piernas y brazos.

Step:

- Calentamiento (5 min): marcha en el lugar, estiramiento de piernas y brazos
- Técnicas básicas de step (15 min): introducción al Step, posición de los pies, altura del Step
- Ejercicios de Step : (15 min): serie pasos con música y cambio de dirección
- Enfriamiento (5min): Estiramiento de piernas, brazos y espalda

Pilates:

Pilates mini balón

- Calentamiento (5 -10 min) de movimientos suaves con el mini balón para calentar los músculos
- Ejercicios de acondicionamiento: pelvic tits (10 rep) – bridging (10 min) -leg raises (10 min)
- Vuelta la calma (5 -10 min) de estiramientos suaves para enfriar los músculos

SEMANA 2:

Zumba:

- Calentamiento: (5-10 min): zumba toning con movimientos básicos
- trabajo realizado en la clase: (30-40 min) ejercicios de tonificación: brazos: "pumped ud kicks" (3min)
piernas: "singles ladies"(3min)
glúteos: " I like to move " (3 min)
- repeticiones y variaciones (15 min): cumbia, salsa merengue, reggaetón, pop-latina, samba, árabe (todas las coreografías se repiten clase a clase)

Adulto mayor:

- calentamiento: (5 min) caminar suave, estiramiento de cuello y hombros
- trabajo realizado durante la clase: ejercicios de flexibilidad y movilidad (20 min): estiramiento de hans things (10 Rep. por pierna) – estiramiento de hombros (10 Rep.) por lado – movimiento de cadera (10 Rep. por lado).
- Ejercicios de resistencia cardiovascular (10 min): caminar en un lugar con intervalos de alta intensidad (30 s)
Sentar y pararse (30 s)
- Vuelta a la calma (5 min): estiramiento de piernas, brazos y espalda.

Step:

- calentamiento (5 min) marcha en lugar, estiramiento de piernas y brazos
- ejercicios de fuerza y resistencia (20min): series de pasos con resistencia y ejercicios de piernas y glúteos
- ejercicios de step (10min): serie de pasos con música y cambio de dirección
- enfriamiento (5 min): estiramiento de piernas, brazos y espalda.

Pilates:

Fortalecimiento del Core

- Calentamiento: (5-10 min) con movimiento suaves con el mini balón
- Ejercicios de fortalecimiento del Core: plank con mini balón (30 a 60 s) -Russian twists con mini balón 10 a 15 Rep. por lado
Legraiseis con mini balón 10 a 15 Rep. por pierna.
Vuelta a la calma: (5-10) de estiramientos suaves.

SEMANA 3:

Zumba:

- calentamiento: (5-10 min): zumba toning con movimientos básicos
- trabajo realizado en la clase: (30 a 40 min) zumba de: salsa – bachata-merengue-cumbia -pop- latina-reggaetón-árabe-samba-country
todas las coreografías tienen un tiempo de 2 a 3 min, y se repiten hasta que las alumnas, puedan aprender la coreografía y así se van incorporando nuevos temas musicales.
- Vuelta a la calma: (5 min) en la elongación de los grupos musculares trabajados, con música relajante

Adulto mayor:

- Calentamiento: (5 min) caminar suave, estiramiento de cuello, hombros, brazos y muñecas
- Trabajo realizado en la clase: ejercicios de fuerza y equilibrio (10min): sentadillas con apoyo y equilibrio (10min)
Peso muerto con bastón y equilibrio (10 Rep.)- extensión de piernas con bastón y equilibrio (10rep)
- Vuelta a la calma : (5 min) estiramiento de los grupos musculares trabajados

Step:

- Calentamiento: (5min): marcha en el lugar, estiramiento de piernas y brazos
- Ejercicios de coordinación y equilibrio(20min): serie de pasos con cambios de dirección
- Ejercicios de Step (10 min) serie de pasos con música, cambio de dirección
- Enfriamiento (5min): estiramiento de piernas, brazos y espalda.

Pilates:

Flexibilidad y movilidad

- Calentamiento (5-10min) de movimientos suaves con el mini balón.
- Ejercicios de flexibilidad y movilidad: Estiramiento de hants con mini balón (10-15 Rep.)
Estiramiento de hombros con mini balón (10-15 Rep. por lado) – movimiento de cadera con mini balón (10 a 15 rep) por lado
- Vuelta a la calma: (5 -10 min) de estiramientos suaves

SEMANA 4:

Zumba:

- Calentamiento:(5 -10 min) zumba toning con movimientos básicos
- Trabajo realizado durante la clase :(30-40 min) zumba, coreografías de diferentes temas musicales
Cumbia-salsa-merengue-reggaetón-salsa-pop latino (las coreografías se repiten clase a clase)
- Vuelta a la calma :(5 min) elongación de los grupos musculares trabajados

Adulto mayor:

- Calentamiento: (5min) caminar suave, estiramiento de cuello, hombro, brazos, piernas, rodillas, movimientos circulares de cadera, muñecas, tobillos y rodillas
- Trabajo realizado durante la clase: ejercicios de coordinación y reacción: cambio de dirección con marcha en un lugar (30 s)
Reacciones de estimulación y auditivos (30 s)
- Vuelta a la calma :(5 min): elongación de los grupos musculares trabajados

Step:

- Calentamiento (5min): marcha en el lugar, estiramiento de piernas y brazos
- Ejercicios de fuerza y resistencia (25 min): serie de pasos con resistencia- ejercicios de piernas (squat, lunges)
- Ejercicios de glúteos (bridges, glute, kicks – ejercicios de step (20 min) – serie de pasos con música (step, touch, step up, step Down) -Cambios de dirección, hacia adelante, atrás y lateral.

- Enfriamiento (5min) estiramiento de piernas, brazos y espalda.

Pilates:

Fortalecimiento de piernas y glúteos

- Calentamiento : (5-10min) movimientos suaves con el mini balón
- Ejercicios de fortalecimiento de piernas y glúteos: squats con mini balón (10-15 rep por pierna)
Glúteos bridges con mini balón (10 a 15 rep)
- Vuelta a la calma: (5 a 10 min) de estiramientos suaves

SEMANA 5:

Zumba:

- Calentamiento: (5 -10 min) zumba toning con movimientos básicos
- Trabajo realizado durante la clase (30-40 min): zumba, bailar diferentes ritmos: salsa- merengue-reggaetón-cumbia-árabe-pop-latina-country-bachata (coreografías se repiten en cada clase)
- Vuelta a la calma: (5 min) elongación de los grupos musculares trabajados

Adulto mayor:

- Calentamiento : (5 min) caminar suave, estiramiento de cuello, hombros, espalda
- Trabajo realizado en la clase: resistencia: Estiramiento con banda elástica para trabajar hombros (10 Rep.) – estiramiento con banda elástica con manos y pies (10 Rep.) -estiramiento banda elástica con los pies (10 Rep.)
- Vuelta a la calma : (5min): estiramiento de pierna, brazos, hombros y espalda

Step:

- Calentamiento: (5min), marchar en lugar, estiramiento de piernas y brazos
- Ejercicios de coordinación y equilibrio (25 min): serie de pasos con cambio de dirección – ejercicios de equilibrio: single -leg, squats, balanceos. ejercicios de coordinación: patadas, giros.
- Ejercicios de Step (20 min): serie de pasos con música: step, touch, step up, step Down – cambios de dirección atrás, adelante lateral
- Enfriamiento (5min): estiramiento de piernas, brazos y espalda.

Pilates:

Equilibrio y coordinación

- Calentamiento: (5-10 min) movimientos suaves con mini balón
- Ejercicios de equilibrio y coordinación: equilibrio sobre un pie con mini balón (30 a 60 s por pierna)
Movimientos de brazos y piernas con mini balón (10-15 rep)-cambio de dirección con mini balón (10-15 rep)
- Vuelta a la calma: (5 -10 min) de estiramiento suave

JOSÉ MIGUEL VILLEGAS GUTIERREZ

JEFE DE DEPORTES (SUPLENTE)

Ilustre Municipalidad de Cauquenes



LILIANA RECABAL SALAZAR

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS TALLERES:

TALLER STEP



TALLER PILATES



TALLER ADULTO MAYOR



TALLER ZUMBA



PILATES





Professora: Liliana Recabal

Heb: Herz

Taller: Pistons

Moreno; 10 AH

Recinto: Gimnasio fiscal

[illegible]



Faller Adulto Mayor
Horario: 11:00
Recinto: Gimnasio fiscal

[illegible]



Taller:	Zumba	Profesora:	Liliana Recabel
Horario:	18:00	Hier:	?
Boleto:	600000		

[illegible]



Taller:	Pilotos	Profesora:	Liliana Recabel
Horario:	18:00	Yes:	Parzo
Reunto:	Gimnasio		
	Fiscal		

[illegible]

[illegible]