

LILIANA RECABAL SALAZAR

BOLETA DE HONORARIOS  
ELECTRONICA

N ° 643

RUT: 11.768.426-1

GIRO(S): OTRAS ACTIVIDADES DE SERVICIOS PERSONALES N.C.P.,  
TAPIHUE 2785 Villa/Pob. LOS ROBLES , CAUQUENES

Fecha: 02 de Mayo 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 ABRIL 2025	800.000
--	---------

Total Honorarios \$:	800.000
14.50 % Impto. Retenido:	116.000
Total:	684.000

Fecha / Hora Emisión: 23/04/2025 08:56



11768426006432843BDD

Res. Ex. N° 83 de 30/08/2004

Verifique este documento en [www.sii.cl](http://www.sii.cl)

El contribuyente receptor de esta boleta debe retener el porcentaje definido.

11202504230856

Fecha / Hora Impresión: 23/04/2025 08:56

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



N° 570

### **CERTIFICADO**

La Directora Desarrollo Comunitario, de la Ilustre Municipalidad de Cauquenes, certifica que Don (ña), **Liliana Recabal Salazar RUT 11.768.426-1**, se desempeñó durante el mes de Abril 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, 02 MAYO 2025**

## ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE ABRIL TALLERES: ZUMBA-STEP-PILATES

### SEMANA 1:

#### Zumba

##### Coreografía de baile

- Calentamiento (5min): Marcha en el lugar, estiramiento de piernas y brazos al ritmo de la música
- Coreografía de baile (30min): combinación de pasos de salsa, merengue, cumbia, bachata, pop, reguetón, latino, samba, árabe etc.
- Ejercicio de cardio (20 min): Movimientos de baile intenso con música energética.
- Vuelta a la calma (5 min): estiramiento de piernas, brazos, y espalda al ritmo de la música

#### Step

##### Calentamientos básicos

- Calentamiento (10 min): cardio ligero (marcha, saltos de tijera etc.)
- Paso básico: Basic step (subir y bajar del step): 3 series de 12 repeticiones
- Descanso de 30 segundos entre series.
- Combinaciones básicas (40 min): step up, subir y bajar al step con un pie y luego subir.
- Vuelta a la calma (5 min): estiramiento

#### Pilates horario mañana de 10:00 a 11:00 (gimnasio fiscal)

##### Fortalecimiento Core y mejora de la flexibilidad

- Calentamiento (5 min): Rotación de cuello y hombros con un mini balón  
Movimientos de brazos y piernas con un mini balón
- Ejercicios de fortalecimiento del Core (20 min): plancha con mini balón bajo las rodillas a los pies  
Extensiones de espalda con un mini balón  
Elevaciones de brazos y piernas con un mini balón
- Ejercicios de mejora de postura (20 min): conciencia de la postura con un mini balón  
Ejercicios de alineación con un mini balón
- Vuelta a la calma (5 min): estiramiento de espalda y hombros con un mini balón

#### Pilates horario tarde de 19:00 a 20:00 hrs (gimnasio fiscal)

##### Fortalecimiento Core y mejora de la flexibilidad

- Calentamiento (5 min): Rotación de cuello y hombros con un mini balón  
Movimientos de brazos y piernas con un mini balón
- Ejercicios de fortalecimiento del Core (20 min): plancha con mini balón bajo las rodillas a los pies  
Extensiones de espalda con un mini balón  
Elevaciones de brazos y piernas con un mini balón
- Ejercicios de mejora de postura (20 min): conciencia de la postura con un mini balón  
Ejercicios de alineación con un mini balón
- Vuelta a la calma (5 min): estiramiento de espalda y hombros con un mini balón

#### Pilates en villa san Rafael 20:15 a 21:30 hrs

##### Fortalecimiento Core y mejora de la flexibilidad

- Calentamiento (5 min): Rotación de cuello y hombros con un mini balón  
Movimientos de brazos y piernas con un mini balón
- Ejercicios de fortalecimiento del Core (20 min): plancha con mini balón bajo las rodillas a los pies  
Extensiones de espalda con un mini balón  
Elevaciones de brazos y piernas con un mini balón
- Ejercicios de mejora de postura (20 min): conciencia de la postura con un mini balón  
Ejercicios de alineación con un mini balón
- Vuelta a la calma (5 min): estiramiento de espalda y hombros con un mini balón

## **SEMANA 2:**

### **Zumba**

#### **Variaciones de pasos**

- Calentamiento (5 min): movimientos de caderas y brazos
- Variaciones de pasos (30min): nuevas combinaciones de pasos de salsa, merengue, cumbia, reguetón, pop etc.
- Ejercicios de coordinación: (20min): movimientos de baile que requiere coordinación y ritmo
- Vuelta a la calma (5min): estiramientos de piernas, brazos, espalda y cuello.

### **Step**

#### **Calentamiento (10min)**

- Cardio ligero: step up con saltos (subir el step con un pie y luego saltar) 3 series de 12 repeticiones (descanso de 30seg. Entre series)
- Combinaciones: lateral step (subir al step con un pie y luego bajar, alternando lados).
  - Step con un pie y luego llevar la rodilla hacia el pecho)
- Vuelta a la calma (5min): estiramiento

#### **Pilates horario mañana de 10:00 a 11:00 (gimnasio fiscal)**

##### **Fortalecimiento de piernas y glúteos**

- Calentamiento(5min): movimientos de piernas y caderas con un mini balón  
Rotaciones de tobillos con un mini balón
- Ejercicios de fortalecimientos de piernas (20 min): sentadillas con mini balón  
Elevaciones de piernas con mini balón  
Extensiones de piernas con mini balón
- Ejercicios de fortalecimiento de glúteos (20min): elevaciones de caderas con mini balón  
Extensiones de cadera con mini balón
- Vuelta a la calma (5min): estiramiento de piernas y glúteos con mini balón

#### **Pilates horario tarde de 19:00 a 20:00 hrs (gimnasio fiscal)**

- Calentamiento(5min): movimientos de piernas y caderas con un mini balón  
Rotaciones de tobillos con un mini balón
- Ejercicios de fortalecimientos de piernas (20 min): sentadillas con mini balón  
Elevaciones de piernas con mini balón  
Extensiones de piernas con mini balón
- Ejercicios de fortalecimiento de glúteos (20min): elevaciones de caderas con mini balón  
Extensiones de cadera con mini balón
- Vuelta a la calma (5min): estiramiento de piernas y glúteos con mini balón

#### **Pilates en villa san Rafael 20:15 a 21:30 hrs**

- Calentamiento(5min): movimientos de piernas y caderas con un mini balón  
Rotaciones de tobillos con un mini balón
- Ejercicios de fortalecimientos de piernas (20 min): sentadillas con mini balón  
Elevaciones de piernas con mini balón  
Extensiones de piernas con mini balón
- Ejercicios de fortalecimiento de glúteos (20min): elevaciones de caderas con mini balón  
Extensiones de cadera con mini balón
- Vuelta a la calma (5min): estiramiento de piernas y glúteos con mini balón

### SEMANA 3:

#### Zumba

##### Música y energía

- Calentamiento (5 min): movimientos de baile con música enérgica
- Coreografía de baile (30min): combinación de pasos de reggaetón y hip hop
- Ejercicios de cardio (20min). movimientos de baile intenso con música enérgica
- Vuelta a la calma (5min). estiramiento de brazos, piernas y cuello.

#### Step

##### Trabajo de glúteos y cardio

- Calentamiento (10min)
- Cardio ligero: step up con impulso (subir al step con un pie y luego impulsarse hacia arriba) 3 series de 12 Rep. Descanso de 30 seg.
- Combinaciones: step touch (subir al step con un pie y luego tocar el suelo con la mano)  
Burpees en el step (realizar burpes subiendo y bajando del step)
- Enfriamiento (5min): estiramientos

#### Pilates horario mañana de 10:00 a 11:00 (gimnasio fiscal)

##### Mejora de postura y fortalecimiento de la espalda

- Calentamiento (5min): movimiento de hombros y pecho con mini balón
- Ejercicios de fortalecimiento de espalda (20min): extensiones de espalda con mii balón  
Elevaciones de brazos y piernas con mini balón  
Plancha con mini balón bajo las rodillas a los pies
- Ejercicios de mejora de postura (20min): conciencia de la postura con mini balón  
Ejercicios de alineación con mini balón
- Vuelta a la calma (5min): estiramiento de espalda, hombros, brazos, cuello y pies.

#### Pilates horario tarde de 19:00 a 20:00 hrs (gimnasio fiscal)

- Calentamiento (5min): movimiento de hombros y pecho con mini balón
- Ejercicios de fortalecimiento de espalda (20min): extensiones de espalda con mini balón  
Elevaciones de brazos y piernas con mini balón  
Plancha con mini balón bajo las rodillas a los pies
- Ejercicios de mejora de postura (20min): conciencia de la postura con mini balón  
Ejercicios de alineación con mini balón
- Vuelta a la calma (5min): estiramiento de espalda, hombros, brazos, cuello y pies.

#### Pilates en villa san Rafael 20:15 a 21:30 hrs

- Calentamiento (5min): movimiento de hombros y pecho con mini balón
- Ejercicios de fortalecimiento de espalda (20min): extensiones de espalda con mini balón  
Elevaciones de brazos y piernas con mini balón  
Plancha con mini balón bajo las rodillas a los pies
- Ejercicios de mejora de postura (20min): conciencia de la postura con mini balón  
Ejercicios de alineación con mini balón
- Vuelta a la calma (5min): estiramiento de espalda, hombros, brazos, cuello y pies.

**SEMANA 4:**

**Zumba**

**Técnica y control**

- Calentamiento (5min): movimientos de brazos y piernas
- Técnicas y control (20min): enfoque en la técnica y el control de los movimientos de baile
- Ejercicios de fuerzas y resistencia (20min): movimientos de baile que requieren fuerza y resistencia
- Vuelta a la calma (5min): estiramiento de brazos y piernas.

**Step**

**Trabajo de fuerza y equilibrio**

- Calentamiento(10min): cardio ligero
- Ejercicios: step up con una pierna (subir al step con una pierna y mantener el equilibrio)  
Step -Down con control (bajar del step con un pie y controlar el descenso)
- Enfriamiento (5min): estiramiento

**Pilates horario mañana de 10:00 a 11:00 (gimnasio fiscal)**

**Fortalecimiento del Core y mejora la flexibilidad.**

- Calentamiento (5min): movimientos de brazos, piernas, caderas, rodillas, tobillos y muñecas.
- Ejercicios de fortalecimientos del Core (20min)
  - Plancha con banda elástica
  - Elevación de piernas con bandas elásticas
  - Rotación de torso con bandas elásticas
- Ejercicios de flexibilidad (20min)
  - Estiramiento de espalda y hombros con bandas elástica
  - Estiramientos de piernas y caderas con bandas elásticas
- Vuelta a la calma (5min): respiración profunda y relajación

**Pilates horario tarde de 19:00 a 20:00 hrs (gimnasio fiscal)**

- Fortalecimiento del Core y mejora la flexibilidad.
- Calentamiento (5min): movimientos de brazos, piernas, caderas, rodillas, tobillos y muñecas.
- Ejercicios de fortalecimientos del Core (20min)
  - Plancha con banda elástica
  - Elevación de piernas con bandas elástica
  - Rotación de torso con bandas elásticas
- Ejercicios de flexibilidad (20min)
  - Estiramiento de espalda y hombros con bandas elástica
  - Estiramientos de piernas y caderas con bandas elásticas
- Vuelta a la calma (5min): respiración profunda y relajación

**Pilates en villa san Rafael 20:15 a 21:30 hrs**

**Fortalecimiento del Core y mejora la flexibilidad.**

- Calentamiento (5min): movimientos de brazos, piernas, caderas, rodillas, tobillos y muñecas.
- Ejercicios de fortalecimientos del Core (20min)
  - Plancha con banda elástica
  - Elevación de piernas con bandas elásticas
  - Rotación de torso con bandas elásticas
- Ejercicios de flexibilidad (20min)
  - Estiramiento de espalda y hombros con bandas elástica
  - Estiramientos de piernas y caderas con bandas elásticas
- Vuelta a la calma (5min): respiración profunda y relajación

## SEMANA 5:

### Zumba

#### Coreografía final

- Calentamiento (5min): marchar en lugar, estiramiento de piernas y brazos
- Coreografía final (30min)  
Combinación de todos los pasos y movimientos aprendidos durante las semanas
- Ejercicios de cardio (20min)  
Movimientos de baile intenso con música energética
- Vuelta a la calma (5min): estiramientos de piernas, brazos y espalda

### Step

#### Rutina completa

- Calentamiento (10min): cardio ligero
- Rutina: Combinar todos los ejercicios y combinaciones aprendidas durante la semana, realizar 3 series de 12 Rep. De cada ejercicio, descanso de 30 seg. Entre series.
- Enfriamiento (5min): estiramiento

### Pilates horario mañana de 10:00 a 11:00 (gimnasio fiscal)

#### Fortalecimientos de brazos y piernas

- Calentamiento (5min): movimientos de brazos, piernas, caderas, tobillos, muñecas y rodillas.
- Ejercicios de fortalecimiento de brazos (20min)  
Extensiones de brazos con bandas elásticas  
Flexiones de brazos con bandas elásticas  
Rotación de hombros con bandas elásticas
- Ejercicios de fortalecimientos de piernas (20min)  
Sentadillas con bandas elásticas  
Elevaciones de piernas con bandas elásticas  
Extensiones de piernas con bandas elásticas
- Vuelta a la calma (5min): estiramiento de brazos y piernas

### Pilates horario tarde de 19:00 a 20:00 hrs (gimnasio fiscal)

#### Fortalecimientos de brazos y piernas

- Calentamiento (5min): movimientos de brazos, piernas, caderas, tobillos, muñecas y rodillas.
- Ejercicios de fortalecimiento de brazos (20min)  
Extensiones de brazos con bandas elásticas  
Flexiones de brazos con bandas elásticas  
Rotación de hombros con bandas elásticas
- Ejercicios de fortalecimientos de piernas (20min)  
Sentadillas con bandas elásticas  
Elevaciones de piernas con bandas elásticas  
Extensiones de piernas con bandas elásticas
- Vuelta a la calma (5min): estiramiento de brazos y piernas

### Pilates en villa san Rafael 20:15 a 21:30 hrs

#### Fortalecimientos de brazos y piernas

- Calentamiento (5min): movimientos de brazos, piernas, caderas, tobillos, muñecas y rodillas.
- Ejercicios de fortalecimiento de brazos (20min)  
Extensiones de brazos con bandas elásticas  
Flexiones de brazos con bandas elásticas  
Rotación de hombros con bandas elásticas
- Ejercicios de fortalecimientos de piernas (20min)  
Sentadillas con bandas elásticas  
Elevaciones de piernas con bandas elásticas  
Extensiones de piernas con bandas elásticas
- Vuelta a la calma (5min): estiramiento de brazos y piernas


JOSÉ MIGUEL VILLEGAS GUTIÉRREZ  
JEFE DE DEPORTES (SUPLENTE)



LILIANA RECABAL SALAZAR

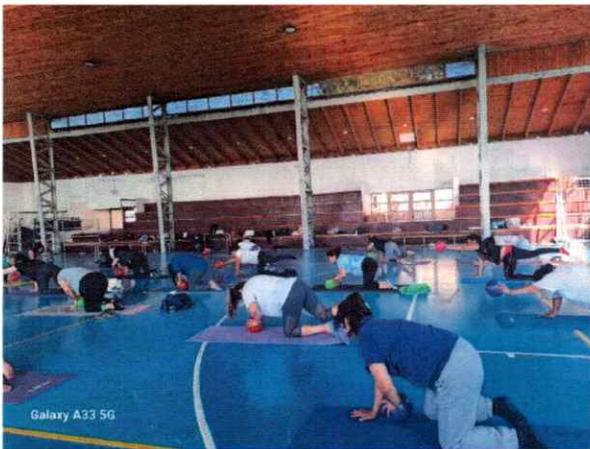
11.768.426-1

Ilustre Municipalidad de Cauquenes

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS TALLERES:  
TALLER STEP**



**TALLER PILATES**



**TALLER ZUMBA**

