

LILIANA RECABAL SALAZAR

BOLETA DE HONORARIOS
ELECTRONICA

N ° 644

RUT: [REDACTED]

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

Fecha: 02 de Junio 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 MAYO 2025	800.000
Total Honorarios \$:	800.000
14.50 % Impto. Retenido:	116.000
Total:	684.000

Fecha / Hora Emisión: 26/05/2025 11:21



1176842600644E8C056E

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.

11202505261121

Fecha / Hora Impresión: 26/05/2025 11:21

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



Nº 793

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 Mayo 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 JUN. 2025

ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE MAYO 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 enérgica.
- 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 energética
- Coreografía de baile (30min): combinación de pasos de reggaetón y hip hop
- Ejercicios de cardio (20min). movimientos de baile intenso con música energética
- 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 enérgica
- 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)

Ilustre Municipalidad de Cauquenes



LILIANA RECABAL SALAZAR

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS TALLERES:

TALLER STEP



TALLER PILATES



TALLER DE PILATE SEDE SAN RAFAEL.



TALLER ZUMBA



