



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: YOSSELIN MUÑOZ VÁSQUEZ
CARGO: INSTRUCTORA TALLER RECREATIVO YOGA
MES DE GESTIÓN: FEBRERO / BOLETA N°97
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACIÓN: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2025

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
04-02-2025	- Se profundiza en la correcta ejecución de ejercicios dinámicos (Surya Namaskar A y B).
06-02-2025	- Surya Namaskar A y B. - Vinyasas y nuevas secuencias de asanas con sus respectivas variantes.
11-02-2025	- Aplicar técnicas de Pranayamas aprendidos en clases anteriores.
13-02-2025	- Profundizar en asanas que nos ayudan a fortalecer brazos abdomen a través de técnicas de respiración; ejemplo Respiración de fuego.
18-02-2025	- Se realizan técnicas y control de fuerza en asanas invertidas.
20-02-2025	- Se profundiza técnicas de control del movimiento y fuerza vistas en clase anterior para asanas de invertidas.
25-02-2025	- Se profundizan técnicas de respiración (Pranayamas).

27-02-2025	<p>- Profundizar en asanas que nos ayudan a fortalecer brazos abdomen a través de técnicas de respiración; ejemplo Respiración de fuego</p>
------------	---



[Handwritten signature]

YOSELIN DEL CARMEN MUÑOZ VÁSQUEZ
 PROFESORA/A TALLER RECREATIVO YOGA/
 RECREATIVO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

RODRIGO PÉREZ PÉREZ
 ENCARGADO OF. DEPORTES Y RECREACIÓN
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



[Handwritten signature]

GUILLERMO SAAVEDRA JIMÉNEZ
 DIRECTOR DE DESARROLLO COMUNITARIO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, MARZO DE 2025



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN

NOMBRE COMPLETO: YOSSELIN MUÑOZ VÁSQUEZ
CARGO: GUIA DE TREKKING AL CAYUMANQUE
MES DE GESTIÓN: ENERO / BOLETA N°98
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: RECREATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2025

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
15-02-2025	<p>ACTIVIDADES DE TREKKING</p> <ul style="list-style-type: none">- RECOMENDACIONES, CONSIDERACIONES Y SUGERENCIAS PREVIAS AL INICIO.- CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO.- INICIO DEL ASCENSO AL CERRO CAYUMANQUE- DESCANSO PROGRAMADOS CADA 1 HORA DE CAMINATA.- HIDRATACIÓN Y CONSUMO DE COLACIÓN- DESCENSO DEL CERRO DE MANERA DIRECTA.- RECEPCION DEL GRUPO A LOS FURGONES PARA POSTEIOR TRASLADO AL POLIDEPORTIVO. <p>CIERRE Y FINALIZACION DE LA ACTIVIDAD, PALABRAS DE AGRADECIMIENTO</p>

YOSSELIN MUÑOZ VÁSQUEZ
GUIA DE TREKKING
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



RODRIGO PÉREZ PÉREZ
ENCARGADO OF. DEPORTES Y RECREACIÓN
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN



QUILLÓN, ENERO 2025