



# + Cerrejón en Movimiento

**VIVE LA MEJOR EXPERIENCIA DE  
EJERCICIOS, ENTRENAMIENTOS Y NUTRICIÓN.**

## PROGRAMACIÓN

**ENERO / FEBRERO - RIOHACHA**

**LUN** <sub>30</sub> *Cardio HIIT*

*6:00 a.m.*

**MIÉ** <sub>01</sub> *Cardio Box*

*6:00 a.m.*

**JUE** <sub>02</sub> *Clase de Abdominales*

*6:00 a.m.*

**SAB** <sub>04</sub> *Circuito Físico*

*6:00 a.m.*

**SÍ NECESITAS ALGO ESPECÍFICO**  
[cerrejonenmovimiento@cerrejon.com](mailto:cerrejonenmovimiento@cerrejon.com)

*Promotora: Kellmys Ruiz Hernández*  
*Celular: 316 757 6883*

**LUGAR: PLAYA DE RIOHACHA**  
Diagonal a Hotel Arimaca

**iCuidate  
Cuidame!**



**Cerrejón**

Minería responsable

UNA EMPRESA GLENCORE



# + Cerrejón en Movimiento

**VIVE LA MEJOR EXPERIENCIA DE  
EJERCICIOS, ENTRENAMIENTOS Y NUTRICIÓN.**

## PROGRAMACIÓN

### ENERO / FEBRERO - MAICAO

**LUN** <sup>30</sup> Entrenamiento Funcional **6:00 p.m.**

**MAR** <sup>31</sup> Aeróbicos **6:00 p.m.**

**MIÉ** <sup>01</sup> Rumbaterapia **6:00 p.m.**

**JUE** <sup>02</sup> Circuito Físico **6:00 p.m.**

**VIE** <sup>03</sup> Rumbaterapia **6:00 p.m.**

**SÁB** <sup>04</sup> Entrenamiento Funcional **6:00 p.m.**

**SÍ NECESITAS ALGO ESPECÍFICO**  
[cerrejonenmovimiento@cerrejon.com](mailto:cerrejonenmovimiento@cerrejon.com)

*Promotora: Kellmys Ruiz Hernández*  
*Celular: 316 757 6883*

GIMNASIO OLY ATHLETIC, CII 19 #22-28  
Lunes a viernes: 5:00 - 9:00 a.m. / 3:00 - 8:00 p.m.  
Sábados: 5:00 a 9:00 a.m.

**iCuidate  
Cuidame!**



**Cerrejón**

Minería responsable

UNA EMPRESA GLENCORE



# + Cerrejón en Movimiento

**VIVE LA MEJOR EXPERIENCIA DE  
EJERCICIOS, ENTRENAMIENTOS Y NUTRICIÓN.**

## PROGRAMACIÓN

### ENERO/FEBRERO - ALBANIA



Lunes 30  
Circuito físico  
*7:00 p.m.*  
*Club Albania*



Miércoles 1  
Rumbaterapia  
*7:00 p.m.*  
*Club Albania*



Viernes 3  
Circuito físico  
*7:00 p.m.*  
*Club Albania*

**SÍ NECESITAS ALGO ESPECÍFICO**  
[cerrejonenmovimiento@cerrejon.com](mailto:cerrejonenmovimiento@cerrejon.com)

*Promotora: Yaira Barrera Acosta*  
*Celular: 317 2930962*

**iCuidate  
Cuidame!**



**Cerrejón**

Minería responsable

UNA EMPRESA GLENCORE



# + Cerrejón en Movimiento

**VIVE LA MEJOR EXPERIENCIA DE  
EJERCICIOS, ENTRENAMIENTOS Y NUTRICIÓN.**

## PROGRAMACIÓN

### ENERO / FEBRERO - MUSHAISA

**MAR** <sup>31</sup>

*Circuito Físico* 5:00 a.m.  
*Rumbaterapia* 7:00 p.m.

Cancha  
Frente M-1

**MIÉ** <sup>01</sup>

*Entrenamiento Tábata*  
5:00 a.m.

Cancha  
Frente M-1

**JUE** <sup>02</sup>

*Circuito Físico* 5:00 a.m.  
*Rumbaterapia* 7:00 p.m.

Cancha  
Frente M-1

**VIE** <sup>03</sup>

*Cardio HIIT* 5:00 a.m.

Cancha  
Frente M-1

**SÍ NECESITAS ALGO ESPECÍFICO**  
[cerrejonenmovimiento@cerrejon.com](mailto:cerrejonenmovimiento@cerrejon.com)

*Promotora: Yaira Barrera Acosta*  
*Celular: 317 2930962*

**iCuidate  
Cuidame!**



**Cerrejón**

Minería responsable

UNA EMPRESA GLENCORE



# + Cerrejón en Movimiento

**VIVE LA MEJOR EXPERIENCIA DE  
EJERCICIOS, ENTRENAMIENTOS Y NUTRICIÓN.**

## PROGRAMACIÓN

**ENERO / FEBRERO - BARRANCAS**

**MAR**<sub>31</sub>

**Fortalecimiento Muscular**  
*6:00 a.m.*

Cancha  
El Pilar

**MIÉ**<sub>01</sub>

**Acondicionamiento Físico**  
*6:00 a.m.*

Clubtiba

**JUE**<sub>02</sub>

**Acondicionamiento Físico**  
*5:30 p.m.*

Clubtiba

**VIE**<sub>03</sub>

**Fortalecimiento Muscular**  
*6:00 a.m.*

Cancha  
El Pilar

**SÍ NECESITAS ALGO ESPECÍFICO**  
[cerrejonenmovimiento@cerrejon.com](mailto:cerrejonenmovimiento@cerrejon.com)

*Promotora: Juliana Ortiz Estrada*  
*Celular: 316 8934248*

**iCuidate  
Cuidame!**



**Cerrejón**

Minería responsable

UNA EMPRESA GLENCORE



# + Cerrejón en Movimiento

**VIVE LA MEJOR EXPERIENCIA DE  
EJERCICIOS, ENTRENAMIENTOS Y NUTRICIÓN.**

## PROGRAMACIÓN

### ENERO / FEBRERO HATONUEVO

**MAR** 31

**Fortalecimiento Muscular**  
*6:00 a.m.*

Cancha  
La Unión

**MIÉ** 01

**Acondicionamiento Físico**  
*7:00 a.m.*

Club  
Hatónuevo

**JUE** 02

**Circuito Físico**  
*6:15 p.m.*

Club  
Hatónuevo

**VIE** 03

**Fortalecimiento Muscular**  
*5:30 a.m.*

Cancha  
La Unión

**SÍ NECESITAS ALGO ESPECÍFICO**  
[cerrejonenmovimiento@cerrejon.com](mailto:cerrejonenmovimiento@cerrejon.com)

*Promotora: Juliana Ortiz Estrada*  
*Celular: 316 8934248*

**iCuidate  
Cuidame!**



**Cerrejón**  
Minería responsable

UNA EMPRESA GLENCORE



# + Cerrejón en Movimiento

**VIVE LA MEJOR EXPERIENCIA DE  
EJERCICIOS, ENTRENAMIENTOS Y NUTRICIÓN.**

## PROGRAMACIÓN

### ENERO / FEBRERO FONSECA

**LUN**<sub>30</sub>

**Circuito Físico**  
*5:30 a.m.*

Cancha  
Fointerclub

**MAR**<sub>31</sub>

**Fortalecimiento Muscular**  
*6:00 a.m.*

Cancha  
Campestre  
Fointerclub

**MIÉ**<sub>01</sub>

**Cardio Box**  
*5:30 a.m.*

Cancha  
Fointerclub

**JUE**<sub>02</sub>

**Caminata**  
*5:0 a.m.*

Punto de encuentro  
Fointer Club  
Ruta: Cardonal

**VIE**<sub>03</sub>

**Fortalecimiento Muscular**  
*6:00 a.m.*

Cancha  
Campestre  
Fointerclub

**SÍ NECESITAS ALGO ESPECÍFICO**  
[cerrejonenmovimiento@cerrejon.com](mailto:cerrejonenmovimiento@cerrejon.com)

*Promotora: Karina López*  
*Celular: 300 2059601*

**iCuidate  
Cuidame!**



**Cerrejón**

Minería responsable

UNA EMPRESA GLENCORE



# + Cerrejón en Movimiento

**VIVE LA MEJOR EXPERIENCIA DE  
EJERCICIOS, ENTRENAMIENTOS Y NUTRICIÓN.**

## PROGRAMACIÓN

### ENERO / FEBRERO - DISTRACCIÓN



**Lunes 30**  
**Circuito físico**  
**5:00 p.m.**  
**Club Distracción**



**Viernes 3**  
**Cardio Box**  
**5:00 p.m.**  
**Club Distracción**

**SÍ NECESITAS ALGO ESPECÍFICO**  
**[cerrejonenmovimiento@cerrejon.com](mailto:cerrejonenmovimiento@cerrejon.com)**

*Promotora: Karina López*  
*Celular: 300 2059601*

**iCuidate  
Cuidame!**



**Cerrejón**

Minería responsable

UNA EMPRESA GLENCORE



# + Cerrejón en Movimiento

**VIVE LA MEJOR EXPERIENCIA DE  
EJERCICIOS, ENTRENAMIENTOS Y NUTRICIÓN.**

## PROGRAMACIÓN

### ENERO / FEBRERO SAN JUAN

**LUN** <sup>30</sup>

*Clase de Abdominales  
6:00 a.m.*

Plazoleta  
Club Sodretris

**MAR** <sup>31</sup>

*Fortalecimiento Muscular  
6:00 a.m.*

Plazoleta  
Club Sodretris

**JUE** <sup>02</sup>

*Circuito Físico  
6:00 a.m.*

Plazoleta  
Club Sodretris

**VIE** <sup>03</sup>

*Hidroterapia  
6:00 a.m.*

Plazoleta  
Club Sodretris

**SAB** <sup>04</sup>

*Ciclovía  
6:00 a.m.*

Punto de Encuentro  
Diagonal a la Alcaldía  
Ruta: El Totumo

**SÍ NECESITAS ALGO ESPECÍFICO**  
[cerrejonenmovimiento@cerrejon.com](mailto:cerrejonenmovimiento@cerrejon.com)

*Promotor: Anyela Córdoba  
Celular: 301 4487561*

**iCuidate  
Cuidame!**



**Cerrejón**

Minería responsable

UNA EMPRESA GLENCORE

PUERTO  
BOLÍVAR



# + Cerrejón en Movimiento

VIVE LA MEJOR EXPERIENCIA DE  
EJERCICIOS, ENTRENAMIENTOS Y NUTRICIÓN.

## PROGRAMACIÓN

### ENERO

<b>JUE</b> <sup>26</sup>	Sesión de corazones activos <i>Fortalecimiento muscular</i>	4:00 p.m. 7:00 p.m.	Áreas de trabajo Gimnasio
<b>VIE</b> <sup>27</sup>	Sesión de corazones activos <i>Acondicionamiento físico</i>	6:00 a.m. 7:00 p.m.	Áreas de trabajo Gimnasio
<b>SAB</b> <sup>28</sup>	Sesión de corazones activos <i>Hidroterapia</i>	6:00 a.m. 7:00 p.m.	Áreas de trabajo Piscina Olímpica
<b>DOM</b> <sup>29</sup>	Acondicionamiento físico brigada <i>Circuito físico</i>	6:00 a.m. 7:00 p.m.	Gimnasio
<b>LUN</b> <sup>30</sup>	Sesión de corazones activos	6:00 a.m.	Áreas de trabajo

**SÍ NECESITAS ALGO ESPECÍFICO**  
[cerrejonenmovimiento@cerrejon.com](mailto:cerrejonenmovimiento@cerrejon.com)

*Promotor: Gelvis De Armas*  
*Celular: 314 5147696*

**iCuidate  
Cuidame!**



**Cerrejón**

Minería responsable

UNA EMPRESA GLENCORE