



PROGRAMACIÓN

**Agosto de 2023
Riohacha**

**Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	01	02	03	04	05	06
	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Caminata 6:20 p.m.	Clases de Abdominales 6:00 a.m. Fortalecimiento Muscular 6:20 p.m.	Cardio Box 6:00 a.m. Rumbaterapia 6:20 p.m.	Cardio HIIT 6:00 a.m.	Pilates 6:00 a.m.	
07	08	09	10	11	12	13
	Cardio HIIT 6:00 a.m. Rumbaterapia 6:20 p.m.	Circuito Físico 6:00 a.m. Caminata 6:20 p.m.	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Aeróbicos 6:20 p.m.	Pilates 6:00 a.m.	Cardio HIIT 6:00 a.m.	
14	15	16	17	18	19	20
Fortalecimiento Muscular 6:00 a.m. Caminata 6:20 p.m.	Clases de Abdominales 6:00 a.m. Cardio Box 6:20 p.m.	Circuito Físico 6:00 a.m. Cardio HIIT 6:20 p.m.	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Rumbaterapia 6:20 p.m.	Aeróbicos 6:00 a.m.	Hidroterapia 6:00 a.m.	
21	22	23	24	25	26	27
	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Caminata 6:20 p.m.	Clases de Abdominales 6:00 a.m. Aeróbicos 6:20 p.m.	Fortalecimiento Muscular 6:00 a.m. Aeróbicos 6:20 p.m.	Pilates 6:00 a.m.	Circuito Físico 6:00 a.m.	
28	29	30	31			
Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Caminata 6:20 p.m.	Clases de Abdominales 6:00 a.m. Fortalecimiento Muscular 6:20 p.m.	Cardio Box 6:00 a.m. Aeróbicos 6:20 p.m.	Seminario De La Cultura			



**+Cerrejón en
Movimiento**

PROGRAMACIÓN

**Agosto de 2023
Maicao**

**Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	01	02	03	04	05	06
	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Clases Abdominales 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Aeróbicos 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Círculo Físico 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m.	
07	08	09	10	11	12	13
	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Clases Abdominales 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Aeróbicos 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Círculo Físico 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m.	
14	15	16	17	18	19	20
Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Entrenamiento Funcional 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Clases Abdominales 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Aeróbicos 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Círculo Físico 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m.	
21	22	23	24	25	26	27
	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Clases Abdominales 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Aeróbicos 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Círculo Físico 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m.	
28	29	30	31			
Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Entrenamiento Funcional 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Clases Abdominales 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Aeróbicos 6:00 p.m.			



PROGRAMACIÓN

**Agosto de 2023
Albania**

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	01 Circuito Físico 7:00 pm Club Albania	02 Rumbaterapia 7:00 p.m. Club Albania	03 Entrenamiento Tábata 7:00 p.m. Club Albania	04	05	06
07	08 Cardio Hit 7:00 pm Club Albania	09 Rumbaterapia 7:00 p.m. Club Albania	10 Cardio Box 7:00 pm Club Albania	11 Entrenamiento Tábata 7:00 p.m. Club Albania	12	13
14 Cardio Box 7:00 pm Club Albania	15 Entrenamiento Tábata 7:00 p.m. Club Albania	16 Rumbaterapia 7:00 p.m. Club Albania	17 Circuito Físico 7:00 pm Club Albania	18	19	20
21	22 Circuito Físico 7:00 pm Club Albania	23 Rumbaterapia 7:00 p.m. Club Albania	24 Cardio Hit 7:00 pm Club Albania	25 Entrenamiento Tábata 7:00 p.m. Club Albania	26 Caminata Sendero chivo Feliz	27
28 Cardio Hit 7:00 pm Club Albania	29 Circuito Físico 7:00 pm Club Albania	30 Rumbaterapia 7:00 p.m. Club Albania	31			



**+Cerrejón en
Movimiento**

PROGRAMACIÓN

**Agosto de 2023
Mushaisa**

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	01 Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	02 Entrenamiento Tábata 5:00 a.m.	03 Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	04 Cardio Hit 5:00 a.m.	05	06
07	08 Circuito físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	09 Entrenamiento Tábata 5:00 a.m. Caminata corazones activos 5:30 p.m.	10 Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	11 Cardio Box 5:00 a.m.	12	13
14 Cardio Hit 5:00 a.m.	15 Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	16 Entrenamiento Tábata 5:00 a.m.	17 Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	18 Cardio Box 5:00 a.m. Feria del Ciclismo	19	20
21	22 Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	23 Entrenamiento Tábata 5:00 a.m.	24 Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	25 Cardio Hit 5:00 a.m.	26 Caminata Sendero chivo Feliz	27
28 Cardio Box 5:00 a.m.	29 Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	30 Entrenamiento Tábata 5:00 a.m.	31			



PROGRAMACIÓN

**Agosto de 2023
Hatonuevo**

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	01	02	03	04	05	06
	Acondicionamiento Físico 6:00 a.m. Rumbaterapia 5:30 p.m.	Circuito Físico 7:30 a.m. Club Hatonuevo	Rumbaterapia 5:30 p.m. Club Hatonuevo			
07	08	09	10	11	12	13
	Rumbaterapia 5:30 p.m. Club Hatonuevo	Circuito Físico 7:30 a.m. Club Hatonuevo	Rumbaterapia 5:30 p.m. Club Hatonuevo	Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Cancha La Unión		
14	15	16	17	18	19	20
	Entrenamiento Funcional 5:30 a.m. Rumbaterapia 5:30 p.m.	Circuito Físico 7:30 a.m. Club Hatonuevo	Rumbaterapia 5:30 p.m. Club Hatonuevo	Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Cancha La Unión		
21	22	23	24	25	26	27
	Rumbaterapia 5:30 p.m. Club Hatonuevo	Circuito Físico 7:30 a.m. Club Hatonuevo	Rumbaterapia 5:30 p.m. Club Hatonuevo	Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Cancha La Unión		
28	29	30	31			
	Fortalecimiento Muscular 6:00 a.m. Cancha La Unión					



PROGRAMACIÓN

**Agosto de 2023
Barrancas**

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	01 Acondicionamiento Físico 6:00 a.m. Cancha Villa Luz	02 Rumbaterapia 6:30 p.m. Clubtiba	03 Rumbaterapia 6:30 p.m. Clubtiba	04 Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Cancha Villa Luz	05	06
07	08 Entrenamiento Funcional 5:30 a.m. Cancha Villa Luz	09 Rumbaterapia 6:30 p.m. Clubtiba	10 Rumbaterapia 6:30 p.m. Clubtiba	11 Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Cancha Villa Luz	12	13
14	15 Entrenamiento Muscular 5:30 a.m. Cancha Villa Luz	16 Rumbaterapia 6:30 p.m. Clubtiba	17 Rumbaterapia 6:30 p.m. Clubtiba	18 Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Cancha Villa Luz	19	20
21	22 Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Cancha Villa Luz	23 Rumbaterapia 6:30 p.m. Clubtiba	24	25	26 Hidroterapia 7:00 A.m. Clubtiba	27
28	29 Fortalecimiento Muscular 6:00 a.m. Cancha Villa Luz	30	31			



**+Cerrejón en
Movimiento**

PROGRAMACIÓN

**Agosto de 2023
Fonseca**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	01	02	03	04	05	06
	Cardio BOX 6:00 a.m. Cancha Campestre	Acondicionamiento Físico 5:30 a.m. Clases de Abdominales 5:30 p.m.	Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Circuito Físico 5:30 p.m.	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Cancha Campestre	Caminata 5:30 a.m. Fonseca el hatico	
07	08	09	10	11	12	13
	Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Cancha Campestre	Cardio BOX 5:30 a.m. Clases de Abdominales 5:30 p.m.	Circuito Físico 5:30 a.m. Entrenamiento Táбата 5:30 p.m.	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Cancha Campestre	Caminata Fonseca el hatico	
14	15	16	17	18	19	20
Entrenamiento Táбата 5:30 a.m. Fointerclub	Acondicionamiento Físico 5:30 a.m. Cancha Campestre	Aeróbicos 5:00 a.m. Clases de Abdominales 5:30 p.m.	Cardio BOX 5:30 a.m. Circuito Físico 5:30 p.m.	Fortalecimiento Muscular 6:00 a.m. Cancha Campestre	Caminata 5:30 a.m. Fonseca el hatico	
21	22	23	24	25	26	27
	Acondicionamiento Físico 6:00 a.m. Cancha Campestre	Cardio BOX 5:30 a.m. Clases de Abdominales 5:30 p.m.	Aeróbicos 5:00 a.m. Fointerclub	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Cancha Campestre	Caminata 5:30 a.m. Fonseca el hatico	
28	29	30	31			
Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Fointerclub	Circuito Físico 6:00 a.m. Cancha Campestre					

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com



PROGRAMACIÓN

Agosto de 2023
Distracción

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	01 Cardio Box 5:00 p.m. Club Distracción	02	03	04 Entrenamiento Funcional 5:00 p.m. Club Distracción	05	06
07	08 Fortalecimiento Muscular 5:00 p.m. Club Distracción	09	10	11 Entrenamiento Funcional 5:00 p.m. Club Distracción	12	13
14 Entrenamiento Tábita 5:00 p.m. Club Distracción	15 Acondicionamiento Físico 5:00 p.m. Club Distracción	16	17	18 Fortalecimiento Muscular 5:00 p.m. Club Distracción	19	20
21	22 Acondicionamiento Físico 5:00 p.m. Club Distracción	23	24	25 Entrenamiento Funcional 5:00 p.m. Club Distracción	26	27
28 Fortalecimiento Muscular 5:00 p.m. Club Distracción	29 Círculo Físico 5:00 p.m. Club Distracción	30	31			



PROGRAMACIÓN

**Agosto de 2023
San Juan**

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	01	02	03	04	05	06
	Clase Abdominales 6:30 a.m. Club Sodretris	Entrenamiento Funcional 6:30 a.m. Club Sodretris	Fortalecimiento Muscular 6:30 a.m. Club Sodretris	Hidroterapia 6:30 a.m. Club Sodretris		
07	08	09	10	11	12	13
		Cardio Box 6:30 a.m. Club Sodretris	Hidroterapia 6:30 a.m. Club Sodretris	Clase Abdominales 6:30 a.m. Club Sodretris	Ciclo vía 5:00 a.m. Ruta: Corregimiento Villa del Rio	
14	15	16	17	18	19	20
	Clase Abdominales 6:30 a.m. Club Sodretris	Entrenamiento Funcional 6:30 a.m. Club Sodretris	Circuito Físico 6:30 p.m. Club Sodretris	Fortalecimiento Muscular 6:30 a.m. Club Sodretris		
21	22	23	24	25	26	27
		Cardio Box 6:30 a.m. Club Sodretris	Circuito Físico 6:30 p.m. Club Sodretris		Ciclo vía 5:00 a.m. Ruta: Corregimiento Villa del Rio	
28	29	30	31			
	Cardio Box 6:30 a.m. Club Sodretris					



PROGRAMACIÓN

Agosto de 2023
Puerto Bolívar

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	01	02	03	04	05	06
			Corazones Activos 7:00 a.m. Circuito Físico 7:00 p.m.	Corazones Activos 7:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Corazones Activos 7:00 a.m. Hidroterapia 7:00 p.m.	Entrenamiento Brigada 7:00 a.m. Caminata 7:00 p.m.
07	08	09	10	11	12	13
Corazones Activos 7:00 a.m.			Corazones Activos 7:00 a.m. Circuito Físico 7:00 p.m.	Corazones Activos 7:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Corazones Activos 7:00 a.m. Hidroterapia 7:00 p.m.	Entrenamiento Brigada 7:00 a.m. Caminata 7:00 p.m.
14	15	16	17	18	19	20
Corazones Activos 7:00 a.m.			Corazones Activos 7:00 a.m. Circuito Físico 7:00 p.m.	Corazones Activos 7:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Corazones Activos 7:00 a.m. Hidroterapia 7:00 p.m.	Entrenamiento Brigada 7:00 a.m. Caminata 7:00 p.m.
21	22	23	24	25	26	27
Corazones Activos 7:00 a.m.			Corazones Activos 7:00 a.m. Circuito Físico 7:00 p.m.	Corazones Activos 7:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Corazones Activos 7:00 a.m. Hidroterapia 7:00 p.m.	Entrenamiento Brigada 7:00 a.m. Caminata 7:00 p.m.
28	29	30	31			
Corazones Activos 7:00 a.m.						