



PROGRAMACIÓN

**Octubre de 2023
RIOHACHA**

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
						01
02	03	04	05	06	07	08
Entrenamiento Muscular 6:00 a.m. Caminata 6:20 p.m.	Cardio Hiit 6:00 a.m. Entrenamiento Funcional 6:20 p.m.	Clases de Abdominales 6:00 a.m. Cardio Box 6:20 p.m.	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Rumbaterapia 6:20 p.m.	Pilates 6:00 a.m.		
09	10	11	12	13	14	15
Clases de Abdominales 6:00 a.m. Cardio Hiit 6:20 p.m.	Clases de Abdominales 6:00 a.m. Caminata 6:20 p.m.	Cardio Box 6:00 a.m. Taller virtual vida plena: ¿Cómo evaluar nuestra salud mental? 4:00 p.m.	Cardio Hiit 6:00 a.m. Aeróbicos 6:20 p.m.	Circuito Físico 6:00 a.m.	Pilates 6:00 a.m.	
16	17	18	19	20	21	22
			Cardio Hiit 6:00 a.m. Rumba Rosa 6:20 p.m.	Entrenamiento Muscular 6:00 a.m.	Circuito Físico 6:00 a.m.	
23	24	25	26	27	28	29
Circuito Físico 6:00 a.m. Cardio Box 6:20 p.m.	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Caminata 6:20 p.m.	Cardio Hiit 6:00 a.m. Clases de Abdominales 6:20 p.m.	Cardio Box 6:00 a.m. Rumbaterapia 6:20 p.m.	Entrenamiento Muscular 6:00 a.m.	Aeróbicos 6:00 a.m.	
30	31					
Clases de Abdominales 6:00 a.m. Cardio Hiit 6:20 p.m.						

LUGAR: PLAYA DE RIOHACHA
Diagonal a Hotel Arimaca



PROGRAMACIÓN

**Octubre de 2023
MAICAO**

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
						01
02	03	04	05	06	07	08
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 de 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. Circuito Físico 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m.	
09	10	11	12	13	14	15
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. Taller virtual vida plena: ¿Cómo evaluar nuestra salud mental? 4:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Aeróbicos 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Circuito Físico 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m.	
16	17	18	19	20	21	22
	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Clases de 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. Circuito Físico 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m.	
23	24	25	26	27	28	29
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. Circuito Físico 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m.	
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 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.



PROGRAMACIÓN

Octubre de 2023
ALBANIA

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
						01
02 Cardio Hit 7:00 pm	03 Gimnasio 4:00 p.m. Círculo Físico 7:00 pm	04 Rumbaterapia 7:00 p.m.	05 Gimnasio 4:00 p.m. Entrenamiento Tábatá 7:00 p.m.	06 Gimnasio 4:00 a 7:00 p.m.	07	08
09 Cardio Hit 7:00 pm	10 Gimnasio 4:00 p.m. Círculo Físico 7:00 pm	11 Rumbaterapia 7:00 p.m. Taller virtual vida plena: ¿Cómo evaluar nuestra salud mental? 4:00 p.m.	12 Gimnasio 4:00 p.m. Entrenamiento Tábatá 7:00 p.m.	13	14	15
16	17 Gimnasio 4:00 p.m. Círculo Físico 7:00 pm	18 Rumbaterapia 7:00 p.m.	19 Gimnasio 4:00 p.m. Entrenamiento Tabatá 7:00 p.m.	20 Gimnasio 4:00 a 7:00 p.m.	21	22
23 Entrenamiento Tábatá 7:00 p.m.	24 Gimnasio 4:00 p.m. Círculo Físico 7:00 pm	25 Rumbaterapia 7:00 p.m.	26 Gimnasio 4:00 p.m. Entrenamiento Tábatá 7:00 p.m.	27	28	29
30 Cardio Hit 7:00 pm	31 Gimnasio 4:00 p.m. Círculo Físico 7:00 pm					

LUGAR: Club Recreativo de Albania

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com



PROGRAMACIÓN

**Octubre de 2023
MUSHAISA**

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
						01
02	03	04	05	06	07	08
Cardio Box 5:00 a.m. Caminata Corazones Activos 5:30 p.m.	Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Entrenamiento Tábatá 5:00 a.m.	Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Clases de Abdominales 5:00 a.m.		
09	10	11	12	13	14	15
Cardio Box 5:00 a.m.	Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Entrenamiento Tábatá 5:00 a.m. Taller virtual vida plena: ¿Cómo evaluar nuestra salud mental? 4:00 p.m.	Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Clases de Abdominales 5:00 a.m.		
16	17	18	19	20	21	22
	Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Entrenamiento Tabata 5:00 a.m.	Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Clases de Abdominales 5:00 a.m.		
23	24	25	26	27	28	29
Cardio Box 5:00 a.m.	Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Entrenamiento Tabata 5:00 a.m.	Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Cardio HIIT 5:00 a.m.		
30	31	LUGAR: Cancha frente al M1				
Cardio Box 5:00 a.m.	Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.					

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com



PROGRAMACIÓN

**Octubre de 2023
HATONUEVO**

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
						01
02	03	04	05	06	07	08
	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			
09	10	11	12	13	14	15
	Rumbaterapia 5:30 p.m. Club Hatonuevo	Circuito Físico 7:30 a.m. Club Hatonuevo Taller virtual vida plena: ¿Cómo evaluar nuestra salud mental? 4:00 p.m.	Rumbaterapia 5:30 p.m. Club Hatonuevo	Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Cancha La Unión		
16	17	18	19	20	21	22
	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	Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Cancha La Unión		
23	24	25	26	27	28	29
		Rumbaterapia 5:30 p.m. Club Hatonuevo	Circuito Físico 7:30 a.m. Club Hatonuevo	Rumbaterapia 5:30 p.m. Club Hatonuevo		
30	31					



PROGRAMACIÓN

**Octubre de 2023
BARRANCAS**

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
						01
02	03	04	05	06	07	08
Rumbaterapia 6:30 p.m. Clubtiba	Acondicionamiento Físico 6:00 a.m. Cancha Villa Luz	Rumbaterapia 6:30 p.m. Clubtiba	Circuito Físico 6:00 a.m. Clubtiba	Entrenamiento Muscula 5:30 a.m. Cancha Villa Luz		
09	10	11	12	13	14	15
	Entrenamiento Funcional 5:30 a.m. Cancha Villa Luz	Rumbaterapia 6:30 p.m. Clubtiba Taller virtual vida plena: ¿Cómo evaluar nuestra salud mental? 4:00 p.m.				
16	17	18	19	20	21	22
	Entrenamiento Funcional 5:30 a.m. Cancha Villa Luz	Rumbaterapia 6:30 p.m. Clubtiba	Circuito Físico 6:00 a.m. Clubtiba	Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Cancha Villa Luz		
23	24	25	26	27	28	29
Rumbaterapia 6:30 p.m. Clubtiba	Acondicionamiento Físico 6:00 a.m. Cancha Villa Luz	Rumbaterapia 6:30 p.m. Clubtiba	Circuito Físico 6:00 a.m. Clubtiba	Acondicionamiento Físico 5:30 a.m. Cancha Villa Luz		
30	31					

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com



PROGRAMACIÓN

**Octubre de 2023
FONSECA**

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
						01
02	03	04	05	06	07	08
Entrenamiento Tábita 5:30 a.m. Fointerclub	Fortalecimiento Muscular 6:00 a.m. Cancha Campestre	Cardio BOX 5:30 a.m. Fointerclub	Circuito Físico 5:30 a.m. Fointerclub	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Cancha Campestre	Aeróbicos 6:00 a.m. Fointerclub	
09	10	11	12	13	14	15
Entrenamiento Tábita 5:30 a.m. Fointerclub	Fortalecimiento Muscular 6:00 a.m. Cancha Campestre	Entrenamiento Tábita 5:30 a.m. Fointerclub Taller virtual vida plena: ¿Cómo evaluar nuestra salud mental? 4:00 p.m.	Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Fointerclub	Entrenamiento Físico 6:00 a.m. Cancha Campestre	Caminata 5:30 a.m. Fonseca el hatico	
16	17	18	19	20	21	22
	Entrenamiento Físico 6:00 a.m. Cancha Campestre	Cardio BOX 5:30 a.m. Fointerclub	Rumba Rosa 6:00 p.m. Fointerclub	Circuito Físico 6:00 a.m. Cancha Campestre	Entrenamiento Tábita 6:00 a.m. Fointerclub	
23	24	25	26	27	28	29
Circuito Físico 5:30 a.m. Fointerclub	Entrenamiento Físico 6:00 a.m. Cancha Campestre	Aeróbicos 5:30 a.m. Fointerclub	Cardio BOX 5:30 a.m. Fointerclub	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Cancha Campestre	Caminata 5:30 a.m. Fonseca a Cardonal	
30	31					
Entrenamiento Tábita 5:30 a.m. Fointerclub						



PROGRAMACIÓN

Octubre de 2023
DISTRACCION

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
						01
02	03	04	05	06	07	08
Entrenamiento Táбата 5:00 p.m. Club Distracción	Fortalecimiento Muscular 5:00 p.m. Club Distracción	Cardio Box 5:00 p.m. Club Distracción				
09	10	11	12	13	14	15
	Fortalecimiento Muscular 5:00 p.m. Club Distracción	Entrenamiento Táбата 5:00 p.m. Club Distracción Taller virtual vida plena: ¿Cómo evaluar nuestra salud mental? 4:00 p.m.	Fortalecimiento Muscular 5:00 p.m. Club Distracción			
16	17	18	19	20	21	22
	Acondicionamiento Físico 5:00 p.m. Club Distracción	Cardio Box 5:00 p.m. Club Distracción	Rumba Rosa 5:00 p.m. Club Distracción 			
23	24	25	26	27	28	29
Circuito Físico 5:00 p.m. Club Distracción	Acondicionamiento Físico 5:00 p.m. Club Distracción	Aeróbicos 5:00 p.m. Club Distracción				
30	31					
Fortalecimiento Muscular 5:00 p.m. Club Distracción						



PROGRAMACIÓN

**Octubre de 2023
SAN JUAN**

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
						01
02	03	04	05	06	07	08
	Cardio Box 6:30 a.m. Club Sodretris	Entrenamiento Funcional 6:30 a.m. Club Sodretris	Circuito Físico 6:30 a.m. Club Sodretris		Ciclo vía 5:00 a.m. Corregimiento Corral de Piedra	
09	10	11	12	13	14	15
		Circuito Físico 6:30 a.m. Club Sodretris Taller virtual vida plena: ¿Cómo evaluar nuestra salud mental? 4:00 p.m.	Entrenamiento Funcional 6:30 a.m. Club Sodretris	Clase Abdominales 6:30 a.m. Club Sodretris		
16	17	18	19	20	21	22
	Fortalecimiento Muscular 6:30 a.m. Club Sodretris	Cardio Box 6:30 a.m. Club Sodretris	Aerobic Rosa 5:30 p.m. Club Sodretris		Ciclo vía 5:00 a.m. Corregimiento Guayacal	
23	24	25	26	27	28	29
	Cardio Box 6:30 a.m. Club Sodretris	Fortalecimiento Muscular 6:30 a.m. Club Sodretris	Clase Abdominales 6:30 a.m. Club Sodretris	Entrenamiento Funcional 6:30 a.m. Club Sodretris	Hidroterapia 6:30 a.m. Club Sodretris	
30	31					



PROGRAMACIÓN

Octubre de 2023
PUERTO BOLIVAR

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
						01
						Entrenamiento Brigada 7:00 a.m. Caminata 7:00 p.m.
02	03	04	05	06	07	08
Corazones Activos 5:30 a.m. Oficinas PBV			Corazones Activos Circuito Físico 7:00 p.m.	Corazones Activos Rumbaterapia 7:00 p.m.	Corazones Activos Hidroterapia 7:00 p.m.	Entrenamiento Brigada 7:00 a.m. Caminata 7:00 p.m.
09	10	11	12	13	14	15
Corazones Activos 5:30 a.m. Oficinas PBV			Corazones Activos Circuito Físico 7:00 p.m.	Corazones Activos Rumbaterapia 7:00 p.m.	Corazones Activos Hidroterapia 7:00 p.m.	Entrenamiento Brigada 7:00 a.m. Caminata 7:00 p.m.
16	17	18	19	20	21	22
Corazones Activos 5:30 a.m. Oficinas PBV			Corazones Activos Rumbaterapia 7:00 p.m.	Corazones Activos Circuito físico 7:00 p.m.	Corazones Activos Hidroterapia 7:00 p.m.	Entrenamiento Brigada 7:00 a.m. Caminata 7:00 p.m.
23	24	25	26	27	28	29
Corazones Activos 5:30 a.m. Oficinas PBV			Corazones Activos Circuito Físico 7:00 p.m.	Corazones Activos Rumbaterapia 7:00 p.m.	Corazones Activos Hidroterapia 7:00 p.m.	Entrenamiento Brigada 7:00 a.m. Caminata 7:00 p.m.
30	31					
Corazones Activos 5:30 a.m. Oficinas PBV						

