



Programación Cerrejón en movimiento Riohacha

Mayo 2024

Lugar:

Playa Diagonal al Hotel América - Hora: 5:30 a.m.
Estadio Serrano Federico Soto - Hora: 6:20 p.m.
Contacto: 31577176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
				Cardio Box 5:30 a.m.	Cardio HIIT 5:30 a.m.	
6	7	8	9	10	11	12
Entrenamiento Funcional 5:30 a.m. Cardio HIIT 6:20 p.m.	Clases de Abdominales 5:30 a.m. Caminata 6:20 p.m.	Cardio BOX 5:30 a.m. Fortalecimiento Muscular 6:20 p.m.	Cardio HIIT 5:30 a.m. Aeróbicos 6:20 p.m.	Circuito Físico 5:30 a.m. Rumbaterapia 6:20 p.m.	Caminata 5:30 a.m.	
13	14	15	16	17	18	19
	Aeróbicos 5:30 a.m. Clases de Abdominales. 6:20 p.m.	Cardio HIIT 5:30 a.m. Taller de Vida Plena 3:00 p.m.	Rumbaterapia 5:30 a.m. Fortalecimiento Muscular 6:20 p.m.	Pilates 5:30 a.m. Aeróbicos 6:20 p.m.	Hidroterapia 6:00 a.m.	
20	21	22	23	24	25	26
Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Caminata 6:20 p.m.	Circuito Físico 5:30 a.m. Clases de Abdominales. 6:20 p.m.	Cardio HIIT 5:30 a.m. Rumbaterapia 6:20 p.m.	Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Cardio BOX 5:30 a.m.	Aeróbicos 5:30 a.m. Charla Virtual: Menos sal, más salud 3:30 p.m.	Cardio Box 5:30 a.m.	
27	28	29	30	31		
Clases de Abdominales 5:30 a.m. Cardio Box 6:20 p.m.	Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Caminata 6:20 p.m.	Cardio HIIT 5:30 a.m. Entrenamiento Funcional 6:20 p.m.	Circuito Físico 5:30 a.m. Aeróbicos 6:20 p.m.			



Programación Cerrejón en movimiento Maicao

Mayo 2024

Lugar:

EVOLUTION FIT GYM
Calle 19 #22-38
Contacto: 31577176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
			Acondicionamiento Físico en GYM 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m. Maiclub	Acondicionamiento Físico en GYM 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:30 p.m.	Acondicionamiento Físico en GYM 5:00 a 9:00 a.m.	
6	7	8	9	10	11	12
Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en GYM 5:00 a 9:00 a.m.	Acondicionamiento Físico en GYM 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en GYM 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m. Maiclub	Acondicionamiento Físico en GYM 5:00 a 9:00 a.m.	Acondicionamiento Físico en GYM 5:00 a 9:00 a.m.	
13	14	15	16	17	18	19
	Acondicionamiento Físico en GYM 5:00 a 9:00 a.m.	Acondicionamiento Físico en GYM 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en GYM 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m. Maiclub	Taller de Vida Plena 10:00 p.m. Lugar: pendiente.		
20	21	22	23	24	25	26
Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en GYM 5:00 a 9:00 a.m.	Acondicionamiento Físico en GYM 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m. Maiclub	Acondicionamiento Físico en GYM 5:00 a 9:00 a.m. Charla Virtual Menos sal, más salud 3:30 p.m.	Acondicionamiento Físico en GYM 5:00 a 9:00 a.m.	
27	28	29	30	31		
Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en GYM 5:00 a 9:00 a.m.	Acondicionamiento Físico en GYM 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en GYM 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m. Maiclub	Acondicionamiento Físico en GYM 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:30 p.m.		



Programación Cerrejón en movimiento Albania

Mayo 2024

Lugar:

Club Recreativo de Albania
CR 2 # 19 #171 Barrio el Molino
Contacto: 31577176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
			Acondicionamiento Físico en GYM 4:00 a 6:30 p.m. Circuito Físico 7:00 p.m.			
6	7	8	9	10	11	12
Acondicionamiento Físico en GYM 4:00 a 6:30 p.m. Rumbaterapia 6:30 p.m.	Acondicionamiento Físico en GYM 4:00 a 6:30 p.m. Circuito Físico 7:00 p.m..	Tábata 7:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en GYM 4:00 a 6:30 p.m. Circuito Físico 7:00 p.m.			
13	14	15	16	17	18	19
	Acondicionamiento Físico en GYM 4:00 a 6:30 p.m. Circuito Físico 7:00 p.m.	Tábata 7:00 p.m.	Gimnasio 4:00 a 6:30 p.m. Circuito Físico 7:00 p.m.			
20	21	22	23	24	25	26
Gimnasio 4:00 a 6:30 p.m. Rumbaterapia 6:30 p.m.	Gimnasio 4:00 a 6:30 p.m. Circuito Físico 7:00 p.m.	Tábata 7:00 p.m.	Gimnasio 4:00 a 6:30 p.m.	Charla Virtual Menos sal, más salud 3:30 p.m. Circuito Físico 7:00 p.m.		
27	28	29	30	31		
Gimnasio 4:00 a 6:30 p.m. Rumbaterapia 6:30 p.m.	Gimnasio 4:00 a 6:30 p.m. Circuito Físico 7:00 p.m.	Taller de Vida Plena 4:00 p.m. Salón Club Albania	Gimnasio 4:00 a 6:30 p.m. Circuito Físico 7:00 p.m.			



Programación Cerrejón en movimiento Mushaisa

Mayo 2024

Lugar:

Cancha frente al M1
Contacto: 31577176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
			Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Clases de Abdominales 5:00 a.m.		
6	7	8	9	10	11	12
Cardio HIIT 5:00 a.m.	Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Tábata 5:00 a.m.	Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Clases de Abdominales 5:00 a.m.		
13	14	15	16	17	18	19
	Circuito Físico 5:00 a.m. Taller De Vida Plena 7:00 p.m. Salón Calaguala	Tábata 5:00 a.m.	Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Clases de Abdominales 5:00 a.m.		
20	21	22	23	24	25	26
Cardio HIIT 5:00 a.m.	Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Tábata 5:00 a.m.	Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Clases de Abdominales 5:00 a.m. Charla Virtual Menos sal, más salud 3:30 p.m.		
27	28	29	30	31		
Cardio HIIT 5:00 a.m.	Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Tábata 5:00 a.m. Sesión de Relajación Dirigida 7:00 p.m.	Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.			



Programación Cerrejón en movimiento Barrancas

Mayo 2024

Contacto: 31577176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
			Circuito Físico 5:00 p.m. CAF Agua Luna	Fortalecimiento Muscular 5:45 a.m. Cancha Villa Luz		
6	7	8	9	10	11	12
Rumbaterapia 6:00 p.m. Clubtiba	Acondicionamiento Físico 5:45 a.m. Cancha Villa Luz	Rumbaterapia 6:00 p.m. CAF Agua Luna	Circuito Físico 5:00 p.m. CAF Agua Luna	Fortalecimiento Muscular 5:45 a.m. Cancha Villa Luz		
13	14	15	16	17	18	19
	Acondicionamiento Físico 5:45 a.m. Cancha Villa Luz	Rumbaterapia 6:00 p.m. CAF Agua Luna	Taller de Vida Plena 4:00 p.m.	Fortalecimiento Muscular 5:45 a.m. Cancha Villa Luz		
20	21	22	23	24	25	26
Rumbaterapia 6:00 p.m. Clubtiba	Acondicionamiento Físico 5:45 a.m. Cancha Villa Luz	Rumbaterapia 6:00 p.m. CAF Agua Luna		Fortalecimiento Muscular 5:45 a.m. Cancha Villa Luz Charla Virtual Menos sal, más salud 3:30 p.m.		
27	28	29	30	31		
Rumbaterapia 6:00 p.m. Clubtiba	Acondicionamiento Físico 5:45 a.m. Cancha Villa Luz	Rumbaterapia 6:00 p.m. CAF Agua Luna	Rumbaterapia 6:00 p.m. CAF Agua Luna			



Programación Cerrejón en movimiento Hatonuevo

Mayo 2024

Contacto: 31577176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
			Rumbaterapia 5:45 p.m. Club	Acondicionamiento Físico 5:45 a.m. Cancha La Unión		
6	7	8	9	10	11	12
	Acondicionamiento Físico 5:45 a.m. Cancha La Unión Rumbaterapia 5:45 p.m. Club	Circuito Físico 8:00 a.m. Club Hatonuevo	Rumbaterapia 5:45 p.m. Club	Fortalecimiento Muscular 5:45 a.m. Cancha Mayalitos		
13	14	15	16	17	18	19
		Circuito Físico 8:00 a.m. Club Hatonuevo	Rumbaterapia 5:45 p.m. Club	Fortalecimiento Muscular 5:45 a.m. Cancha La Unión		
20	21	22	23	24	25	26
	Entrenamiento Funcional 5:45 a.m. Cancha La Unión Taller de Vida Plena 4:00 p.m.	Circuito Físico 8:00 a.m. Club Hatonuevo	Rumbaterapia 5:45 p.m. Club	Fortalecimiento Muscular 5:45 a.m. Cancha Mayalitos Charla Virtual Menos sal, más salud 3:30 p.m.		
27	28	29	30	31		
	Acondicionamiento Físico 5:45 a.m. Cancha La Unión Rumbaterapia 5:45 p.m. Club.	Circuito Físico 8:00 a.m. Club Hatonuevo	Rumbaterapia 5:45 p.m. Club			



Programación Cerrejón en movimiento Fonseca

Mayo 2024

Contacto: 31577176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
				Acondicionamiento Físico 6:00 a.m. Cancha Campestre	Cardio Aerobics 6:00 a.m. Fointerclub	
6	7	8	9	10	11	12
Cardio BOX 5:30 a.m. Fointerclub	Fortalecimiento Muscular 6:00 a.m. Cancha Campestre	Cardio HIIT 5:30 a.m. Fointerclub	Táбата 5:30 a.m. Fointerclub	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Cancha campestre	Circuito Físico 6:00 a.m. Fointerclub	
13	14	15	16	17	18	19
	Fortalecimiento Muscular 6:00 a.m. Cancha Campestre	Cardio Aerobics 5:30 a.m. Fointerclub	Cardio HIIT5 5:30 a.m. Fointerclub	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Cancha Campestre	Cardio BOX 6:00 a.m. Fointerclub	
20	21	22	23	24	25	26
Táбата 5:30 a.m. Fointerclub	Acondicionamiento Físico 6:00 a.m. Cancha Campestre	Circuito Físico 6:00 a.m. Fointerclub	Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Fointerclub Taller De Vida Plena 4:00 p.m.	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Cancha campestre Charla Virtual Menos sal, más salud 3:30 p.m.	Clases de Abdominales 6:00 a.m.	
27	28	29	30	31		
Táбата 5:30 a.m. Fointerclub	Acondicionamiento Físico 6:00 a.m. Cancha Campestre	Circuito Físico 5:30 a.m. Fointerclub	Clases de Abdominales 5:30 a.m. Fointerclub			



Programación Cerrejón en movimiento Distracción

Mayo 2024

Contacto: 31577176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
				Acondicionamiento Físico 4:30 p.m. Club Distracción		
6	7	8	9	10	11	12
Cardio BOX 4:30 p.m. Club Distracción	Fortalecimiento Muscular 4:30 p.m. Club Distracción	Cardio HIIT 4:30 p.m. Club Distracción				
13	14	15	16	17	18	19
	Táбата 4:30 p.m. Club Distracción	Clases de Abdominales 4:30 p.m. Club Distracción	Cardio Aerobics 4:30 p.m. Club Distracción			
20	21	22	23	24	25	26
Entrenamiento Funcional 4:30 p.m. Club Distracción	Acondicionamiento Físico 4:30 p.m. Club Distracción	Circuito Físico 4:30 p.m. Club Distracción		Charla Virtual Menos sal, más salud 3:30 p.m.		
27	28	29	30	31		
Táбата 4:30 p.m. Club Distracción	Clases de Abdominales 4:30 p.m. Club Distracción	Cardio BOX 4:30 p.m. Club Distracción				



Programación Cerrejón en movimiento San Juan

Mayo 2024

Contacto: 31577176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
			Clases de Abdominales 6:30 a.m. Club Sodretris	Fortalecimiento Muscular 6:30 a.m. Club Sodretris	Caminata Ecológica 5:30 a.m.	
6	7	8	9	10	11	12
	Cardio Box 6:30 a.m. Club Sodretris	Entrenamiento Funcional 6:30 a.m. Club Sodretris		Circuito Físico 6:30 a.m. Club Sodretris	Hidroterapia 6:30 a.m. Club Sodretris	
13	14	15	16	17	18	19
	Fortalecimiento Muscular 6:30 a.m. Club Sodretris	Clases de Abdominales 6:30 a.m. Club Sodretris Taller de Vida Plena 3:30 p.m. Club Sodretris	Rumbaterapia 6:30 a.m. Club Sodretris		Caminata Ecológica 5:00 a.m.	
20	21	22	23	24	25	26
	Entrenamiento Funcional 6:30 a.m. Club Sodretris	Circuito Físico 6:30 a.m. Club Sodretris	Cardio Box 6:30 a.m. Club Sodretris	Fortalecimiento Muscular 6:30 a.m. Club Sodretris Charla Virtual Menos sal, más salud 3:30 p.m.	Hidroterapia 6:30 a.m. Club Sodretris	
27	28	29	30	31		
	Fortalecimiento Muscular 6:30 a.m. Club Sodretris	Circuito Físico 6:30 a.m. Club Sodretris				



Programación Cerrejón en movimiento Villanueva

Mayo 2024

Lugar:

Contacto: 31577176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
					Cardio HIIT 6:30 a.m.	
6	7	8	9	10	11	12
		Circuito Físico 5:30 p.m.	Cardio Aerobics 5:30 p.m.	Taller de Vida Plena 9:00 a.m.	Rumbaterapia 6:00 a.m.	
13	14	15	16	17	18	19
	Clases de Abdominales 5:30 p.m.		Circuito Físico 5:30 p.m.		Caminata Ecológica 5:00 a.m.	
20	21	22	23	24	25	26
Rumbaterapia 5:30 p.m.		Cardio Aerobics 5:30 p.m.	Cardio HIIT 5:30 p.m.	Charla Virtual Menos sal, más salud 3:30 p.m.		
27	28	29	30	31		
Acondicionamiento Físico 5:30 p.m.		Clases de Abdominales 5:30 p.m.				



Programación Cerrejón en movimiento Puerto Bolívar

Mayo 2024

Contacto: 31577176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
				Corazones Activos 6:30 a.m. Áreas de trabajo Caminata 7:00 p.m. Punto encuentro GYM	Corazones Activos 6:30 a.m. Áreas de trabajo Circuito Físico 7:00 p.m.	Entrenamiento Brigada 7:00 a.m. Acondicionamiento físico en GYM 7:00 p.m.
6	7	8	9	10	11	12
Corazones Activos 6:30 a.m. Áreas de trabajo				Caminata 7:00 p.m. Punto encuentro GYM.	Corazones Activos 6:30 a.m. Áreas de trabajo Circuito Físico 7:00 p.m.	Entrenamiento Brigada 7:00 a.m. Acondicionamiento físico en GYM 7:00 p.m.
13	14	15	16	17	18	19
Corazones Activos 6:30 a.m. Áreas de trabajo Caminata 7:00 p.m. Punto encuentro GYM	Corazones Activos 6:30 a.m. Áreas de trabajo Hidroterapia 7:00 p.m.	Corazones Activos 6:30 a.m. Áreas de trabajo Rumbaterapia 7:00 p.m. Cancha de Baloncesto	Corazones Activos 6:30 a.m. Áreas de trabajo			
20	21	22	23	24	25	26
	Hidroterapia 7:00 p.m.	Corazones Activos 6:30 a.m. Áreas de trabajo Rumbaterapia 7:00 p.m. Cancha de Baloncesto	Corazones Activos 6:30 a.m. Áreas de trabajo	Corazones Activos 6:30 a.m. Charla Virtual Menos sal, más salud 3:30 p.m. Caminata 7:00 p.m. Punto encuentro GYM	Corazones Activos 6:30 a.m. Áreas de trabajo Circuito Físico 7:00 p.m.	Entrenamiento Brigada 7:00 a.m. Acondicionamiento físico en GYM 7:00 p.m.
27	28	29	30	31		
Corazones Activos 6:30 a.m. Áreas de trabajo Caminata 7:00 p.m. Punto encuentro GYM				Caminata 7:00 p.m. Punto encuentro GYM.		