



+ Cerrejón en
Movimiento

Abril 2024

RIOHACHA

Lugar: Playa Diagonal Al Hotel América Hrs: 5:30 a.m.
Estadio Serrano Federico Soto Hrs: 6:20 p.m.

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
	Clases de Abdominales 5:30 a.m. Cardio Box 6:20 p.m.	Entrenamiento Funcional 5:30 a.m. Cardio HIIT 6:20 p.m.	Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Caminata 6:20 p.m.	Aeróbicos 5:30 a.m.	Circuito Físico 5:30 a.m.	
8	9	10	11	12	13	14
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.	Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m.	
15	16	17	18	19	20	21
Clases de Abdominales 5:30 a.m. Caminata 6:20 p.m.	Aeróbicos 5:30 a.m. Cardio Box 6:20 p.m.	Cardio HIIT 5:30 a.m. Entrenamiento Funcional 6:20 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.	
22	23	24	25	26	27	28
Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Taller de Nutrición 03:00 p.m. 	Clases de Abdominales 5:30 a.m. Cardio Box 6:20 p.m.	Cardio HIIT 5:30 a.m. Entrenamiento Funcional 6:20 p.m.	Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Rumbaterapia 6:20 p.m.	Cardio Box 5:30 a.m.	Cardio HIIT 5:30 a.m.	
29	30					
Clases de Abdominales 5:30 a.m. Cardio Box 6:20 p.m.	Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Caminata 6:20 p.m.					



+ Cerrejón en
Movimiento

Abril 2024

MAICAO

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:30 p.m.	Gimnasio 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. Maclub	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:30 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m.	
8	9	10	11	12	13	14
Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:30 p.m.	Gimnasio 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. Maclub	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:30 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m.	
15	16	17	18	19	20	21
Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:30 p.m.	Gimnasio 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. Maclub	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:30 p.m.	Taller de Nutrición 10:00 a.m. Salón Maclub	
22	23	24	25	26	27	28
Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:30 p.m.	Gimnasio 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. Maclub	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:30 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m.	
29	30					
Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. Rumbaterapia 6:00 p.m.	Gimnasio 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:30 p.m.					



**+ Cerrejón en
Movimiento**

Abril 2024

ALBANIA

**Lugar: Club Recreativo de Albania
CR 2# - 171 Barrio el Molino**

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

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
Gimnasio 4:00 a 6:30 p.m. Cardio HIIT 6:30 p.m.	Gimnasio 4:00 a 6:30 p.m. Circuito Físico 6:30 p.m..	Rumbaterapia 6:30 p.m.	Gimnasio 4:00 a 6:30 p.m. Circuito Físico 6:30 a.m.			
8	9	10	11	12	13	14
Gimnasio 4:00 a 6:30 p.m. Cardio HIIT 6:30 p.m.	Gimnasio 4:00 a 6:30 p.m. Circuito Físico 6:30 p.m..	Rumbaterapia 6:30 p.m.	Gimnasio 4:00 a 6:30 p.m. Circuito Físico 6:30 a.m.			
15	16	17	18	19	20	21
Gimnasio 4:00 a 6:30 p.m. Cardio HIIT 6:30 p.m.	Gimnasio 4:00 a 6:30 p.m. Circuito Físico 6:30 p.m..	Rumbaterapia 6:30 p.m.	Gimnasio 4:00 a 6:30 p.m. Circuito Físico 6:30 a.m.			
22	23	24	25	26	27	28
Gimnasio 4:00 a 6:30 p.m. Cardio HIIT 6:30 p.m.	Taller de Nutrición 5:00 p.m. Salón Club Albania 	Rumbaterapia 6:30 p.m.	Gimnasio 4:00 a 6:30 p.m. Circuito Físico 6:30 a.m.			
29	30					
Gimnasio 4:00 a 6:30 p.m. Cardio HIIT 6:30 p.m.	Gimnasio 4:00 a 6:30 p.m. Circuito Físico 6:30 p.m.					



+ Cerrejón en
Movimiento

Abril 2024

MUSHAISA

Lugar: Cancha frente al M1

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
Cardio HIIT 5:00 a.m.	Círculo Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Tábata 5:00 a.m.	Círculo Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Clases de Abdominales 5:00 a.m.		
8	9	10	11	12	13	14
Cardio HIIT 5:00 a.m.	Círculo Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Tábata 5:00 a.m.	Círculo Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Clases de Abdominales 5:00 a.m.		
15	16	17	18	19	20	21
Cardio HIIT 5:00 a.m.	Círculo Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Tábata 5:00 a.m. Taller de Nutrición 6:30 p.m. Salón Akumaja	Círculo Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Clases de Abdominales 5:00 a.m.		
22	23	24	25	26	27	28
Cardio HIIT 5:00 a.m.	Círculo Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Tábata 5:00 a.m. Sesión de Relajación 6:30 p.m. Salón Akumaja	Círculo Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Clases de Abdominales 5:00 a.m.		
29	30					
Cardio HIIT 5:00 a.m.	Círculo Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.					



**+Cerrejón en
Movimiento**
Abril 2024
BARRANCAS

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



**+Cerrejón en
Movimiento**
Abril 2024
HATONUEVO

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



**+ Cerrejón en
Movimiento**

Abril 2024

Fonseca

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
	Circuito Físico 6:00 a.m. Cancha Campestre	Táбата 5:30 a.m. Fointerclub	Cardio Aerobics 5:30 a.m. Fointerclub	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Cancha Campestre	Cardio HIIT 6:00 a.m. Fointerclub	
8	9	10	11	12	13	14
Circuito Físico 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	Acondicionamiento Físico 6:00 a.m. Cancha Campestre Taller de Nutrición 4:00 p.m. Fointerclub 	Cardio Aerobics 6:00 a.m. Fointerclub	
15	16	17	18	19	20	21
Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Fointerclub	Acondicionamiento Físico 6:00 a.m. Cancha Campestre	Entrenamiento Funcional 5:30 a.m. Fointerclub	Cardio BOX 5:30 a.m. Fointerclub	Circuito Físico 6:00 a.m. Cancha Campestre	Cardio HIIT 6:00 a.m. Fointerclub	
22	23	24	25	26	27	28
Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Fointerclub	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Cancha Campestre	Cardio Aerobics 5:30 a.m. Fointerclub	Táбата 5:30 a.m. Fointerclub	Acondicionamiento Físico 6:00 a.m. Cancha Campestre	Circuito Físico 6:00 a.m. Cancha Campestre	
29	30					
Cardio BOX 5:30 a.m. Fointerclub	Cardio HIIT 6:00 a.m. Cancha Campestre					



**+ Cerrejón en
Movimiento**

**Abril 2024
DISTRACCIÓN**

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
	Circuito Físico 4:30 p.m. Club Distracción	Tábata 4:30 p.m. Club Distracción				
8	9	10	11	12	13	14
Acondicionamiento Físico 4:30 p.m. Club Distracción	Fortalecimiento Muscular 4:30 p.m. Club Distracción	Cardio HIIT 4:30 p.m. Club Distracción		Taller de Nutrición 4:00 p.m. Fointerclub 		
15	16	17	18	19	20	21
Cardio BOX 4:30 p.m. Club Distracción	Entrenamiento Funcional 4:30 p.m. Club Distracción	Tábata 4:30 p.m. Club Distracción				
22	23	24	25	26	27	28
Clases de Abdominales 4:30 p.m. Club Distracción	Circuito Físico 4:30 p.m. Club Distracción	Cardio BOX 4:30 p.m. Club Distracción				
29	30					
Cardio HIIT 4:30 p.m. Club Distracción						



**+ Cerrejón en
Movimiento**

Abril 2024

SAN JUAN

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



**+ Cerrejón en
Movimiento**
Abril 2024
VILLANUEVA

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
		Circuito Físico 5:30 p.m.			Caminata 5:00 a.m.	
8	9	10	11	12	13	14
Rumbaterapia 5:30 p.m.		Cardio BOX 5:30 p.m.			Caminata 5:00 a.m.	
15	16	17	18	19	20	21
Cardio Aerobics 5:30 p.m.		Taller de Nutrición 4:30 p.m. 	Cardio BOX 5:30 p.m.		Caminata 5:00 a.m.	
22	23	24	25	26	27	28
Acondicionamiento Físico 5:30 p.m.		Rumbaterapia 6:30 p.m.			Caminata 5:00 a.m.	
29	30					
Acondicionamiento Físico 5:30 p.m.						



**+ Cerrejón en
Movimiento**

Abril 2024

**PUERTO
BOLÍVAR**

Contáctanos: 3157176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

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