



Programación Cerrejón en movimiento Riohacha

Noviembre 2024

Lugar:
 Playa Diagonal al Hotel Arimaca
 Hora: 5:30 a.m.
 Estadio Federico Serrano Soto
 Hora: 6:20 p.m.

Contacto: 31577176841
 cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB
				01	02
				Circuito Físico 5:30 a.m.	Cardio HIIT 5:30 a.m.
04	05	06	07	08	09
	Clases de Abdominales. 5:30 a.m. Cardio BOX 6:20 p.m.	Circuito Físico 5:30 a.m. Rumbaterapia 6:20 p.m.	Entrenamiento Funcional 5:30 a.m. Aeróbicos 6:20 p.m.	Cardio HIIT 5:30 a.m.	Hidroterapia. 6:00 a.m.
11	12	13	14	15	16
	Cardio HIIT 5:30 a.m. Cardio BOX 6:20 p.m.	Entrenamiento Funcional 5:30 a.m. Aeróbicos 6:20 p.m.	Circuito Físico 5:30 a.m. Taller de Etiquetado Nutricional (Virtual)	Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m.	Clases de Abdominales. 5:30 a.m.
18	19	20	21	22	23
Cardio Box 5:30 a.m. Clases de Abdominales. 6:20 p.m.	Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Caminata 6:20 p.m.	Cardio HIIT 5:30 a.m. Rumbaterapia 6:20 p.m.	Circuito Físico 5:30 a.m. Taller De Vida Plena 3:00 p.m.	Entrenamiento Funcional 5:30 a.m.	
25	26	27	28	29	30
Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Caminata 6:20 p.m.	Cardio HIIT 5:30 a.m. Entrenamiento Funcional 6:20 p.m.	Aeróbicos 5:30 a.m. Clases de Abdominales 6:20 p.m.	Rumbaterapia 5:30 a.m. Cardio BOX 6:20 p.m.		



Programación Cerrejón en movimiento Maicao

Noviembre 2024

Lugar:

EVOLUTION FIT GYM

Calle 19 #22-38

(Lunes a Viernes 5:00-9:00 a.m. – 3:00-8:00 p.m.)

(Sábados 5:00 - 9:00 a.m.)

Contacto: 31577176841

cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB
				01	02
				Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.
04	05	06	07	08	09
	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.
11	12	13	14	15	16
	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m. Taller de Etiquetado Nutricional(Virtual)	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.
18	19	20	21	22	23
Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.
25	26	27	28	29	30
Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.	Acondicionamiento Físico en gym 5:00 a 9:00 a.m. 3:00 a 8:00 p.m.



Programación Cerrejón en movimiento Albania

Noviembre 2024

Lugar:
Albania
Barrio el Molino

Contacto: 31577176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE
				01
04	05	06	07	08
	Aeróbicos 7:00 p.m. Parque El Molino	Tábata 7:00 p.m. Parque El Molino	Circuito Físico 7:00 p.m. Parque El Molino	
11	12	13	14	15
	Aeróbicos 7:00 p.m. Parque El Molino	Tábata 7:00 p.m. Parque El Molino	Circuito Físico 7:00 p.m. Parque El Molino Taller de Etiquetado Nutricional (Virtual)	
18	19	20	21	22
Cardio HIIT 7:00 p.m. Parque El Molino	Aeróbicos 7:00 p.m. Parque El Molino	Tábata 7:00 p.m. Parque El Molino	Circuito Físico 7:00 p.m. Parque El Molino	
25	26	27	28	29
Cardio HIIT 7:00 p.m. Parque El Molino	Aeróbicos 7:00 p.m. Parque El Molino	Tábata 7:00 p.m. Parque El Molino	Circuito Físico 7:00 p.m. Parque El Molino	



Programación
Cerrejón en movimiento
Mushaisa

Noviembre 2024

Lugar:

Cancha frente al M1

Contacto: 31577176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE
				01
				Clases de Abdominales 5:00 a.m.
04	05	06	07	08
	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.
11	12	13	14	15
	Circuito Físico 5:00 a.m. Rumbaterapia 7:00 p.m.	Tábata 5:00 a.m.	Circuito Físico 5:00 a.m. Taller de Etiquetado Nutricional(Virtual) Rumbaterapia 7:00 p.m.	Clases de Abdominales 5:00 a.m.
18	19	20	21	22
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.
25	26	27	28	29
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.



Programación Cerrejón en movimiento Barrancas

Noviembre 2024

Contacto: 31577176841
 cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE
				01
				Entrenamiento Funcional 5:45 a.m. Cancha Villa Luz
04	05	06	07	08
	Fortalecimiento Muscular 6:00 a.m. Cancha Villa Luz	Rumbaterapia 6:00 p.m. CAF Agua Luna	Circuito Físico 5:00 p.m. CAF Agua Luna	Acondicionamiento Físico 5:00 p.m. Cancha Villa Luz
11	12	13	14	15
	Fortalecimiento Muscular 6:00 a.m. Cancha Villa Luz	Rumbaterapia Rosa 6:00 p.m. CAF Agua Luna	Circuito Físico 5:00 p.m. CAF Agua Luna Taller de Etiquetado Nutricional(Virtual)	Fortalecimiento Muscular 5:45 a.m. Cancha Villa Luz
18	19	20	21	22
Rumbaterapia 6:00 p.m. Clubtiba	Fortalecimiento Muscular 6:00 a.m. Cancha Villa Luz Taller De Vida Plena 4:00 p.m. Clubtiba	Rumbaterapia 6:00 p.m. CAF Agua Luna	Circuito Físico 5:00 p.m. CAF Agua Luna	Acondicionamiento Físico 5:00 p.m. Cancha Villa Luz
25	26	27	28	29
Rumbaterapia 6:00 p.m. Clubtiba	Fortalecimiento Muscular 6:00 a.m. Cancha Villa Luz	Rumbaterapia 6:00 p.m. CAF Agua Luna	Circuito Físico 5:00 p.m. CAF Agua Luna	Acondicionamiento Físico 5:00 p.m. Cancha Villa Luz



Programación
Cerrejón en movimiento
Hatonuevo

Noviembre 2024

Contacto: 31577176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE
				01
				Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Cancha La Unión
04	05	06	07	08
	Fortalecimiento Muscular 6:00 a.m. Cancha La Unión Rumbaterapia 6:00 p.m. Club Hatonuevo		Círculo Físico 7:00 a.m. Club Hatonuevo Rumbaterapia 6:00 p.m. Club Hatonuevo	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Cancha La Unión
11	12	13	14	15
	Fortalecimiento Muscular 6:00 a.m. Cancha La Unión Rumbaterapia 6:00 p.m. Club Hatonuevo	Círculo Físico 7:00 a.m. Club Hatonuevo	Taller de Etiquetado Nutricional (Virtual) Rumbaterapia 6:00 p.m. Club Hatonuevo	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Cancha La Unión
18	19	20	21	22
	Fortalecimiento Muscular 6:00 a.m. Cancha La Unión Rumbaterapia 6:00 p.m. Club Hatonuevo		Círculo Físico 7:00 a.m. Club Hatonuevo Taller De Vida Plena 4:00 p.m. Club Hatonuevo	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Cancha La Unión
25	26	27	28	29
	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Cancha La Unión Rumbaterapia 6:00 p.m. Club Hatonuevo	Círculo Físico 7:00 a.m. Club Hatonuevo	Rumbaterapia 6:00 p.m. Club Hatonuevo	



Programación Cerrejón en movimiento Fonseca

Noviembre 2024

Contacto: 31577176841
 cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB
				01	02
				Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Cancha campestre	Cardio Aerobics 6:00 a.m. Fointerclub
04	05	06	07	08	09
	Fortalecimiento Muscular 6:00 a.m. Cancha Campestre	Circuito Físico 5:30 a.m. Fointerclub	Clases de Abdominales 5:30 a.m. Fointerclub	Acondicionamiento Físico 6:00 a.m. Cancha Campestre	
11	12	13	14	15	16
	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Cancha campestre	Fortalecimiento Muscular 5:30 a.m. Fointerclub	Cardio HIIT 5:30 a.m. Fointerclub Taller de Etiquetado Nutricional (Virtual)	Circuito Físico 6:00 a.m. Cancha Campestre Taller de Vida Plena 4:00 p.m	Cardio Aerobics 6:00 a.m. Fointerclub
18	19	20	21	22	23
Cardio BOX 5:30 a.m. Fointerclub	Entrenamiento Funcional 6:00 a.m. Cancha campestre	Táбата 5:30 a.m. Fointerclub	Acondicionamiento Físico 5:30 a.m. Fointerclub	Fortalecimiento Muscular 6:00 a.m. Cancha Campestre	Cardio Aerobics 6:00 a.m. Fointerclub
25	26	27	28	29	30
Clases de Abdominales 5:30 a.m. Fointerclub	Acondicionamiento Físico 6:00 a.m. Cancha Campestre	Cardio BOX 5:30 a.m. Fointerclub	Táбата 5:30 a.m. Fointerclub	Circuito Físico 6:00 a.m. Cancha Campestre	



Programación Cerrejón en movimiento Distracción

Noviembre 2024

Contacto: 31577176841
 cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE
				01
				Circuito Físico 4:30 p.m. Club Distracción
04	05	06	07	08
	Cardio HIIT 4:30 p.m. Club Distracción	Cardio BOX 4:30 p.m. Club Distracción		
11	12	13	14	15
		Clases de Abdominales 4:30 p.m. Club Distracción	Circuito Físico 4:30 p.m. Club Distracción Taller de Etiquetado Nutricional(Virtual)	
18	19	20	21	22
Entrenamiento Funcional 4:30 p.m. Club Distracción	Cardio Aerobics 4:30 p.m. Club Distracción			
25	26	27	28	29
Fortalecimiento Muscular 4:30 p.m. Club Distracción	Acondicionamiento Físico 4:30 p.m. Club Distracción			



Programación Cerrejón en movimiento San Juan

Noviembre 2024

Contacto: 31577176841
 cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB
				01	02
				Circuito Físico 6:30 a.m. Club Sodretris	
04	05	06	07	08	09
	Clase Abdominales 6:30 a.m. Club Sodretris	Fortalecimiento Muscular 6:30 a.m. Club Sodretris	Cardio HIIT 6:30 a.m. Club Sodretris	Cardio Box 6:30 a.m. Club Sodretris	Hidroterapia 6:30 a.m. Club Sodretris
11	12	13	14	15	16
	Fortalecimiento Muscular 6:30 a.m. Club Sodretris	Clase Abdominales 6:30 a.m. Club Sodretris	Circuito Físico 6:30 a.m. Club Sodretris Taller de Etiquetado Nutricional(Virtual)	Rumbaterapia 6:00 p.m. Club Sodretris	
18	19	20	21	22	23
	Cardio HIIT 6:30 a.m. Club Sodretris	Fortalecimiento Muscular 6:30 a.m. Club Sodretris	Cardio Box 6:30 a.m. Club Sodretris	Clase Abdominales 6:30 a.m. Club Sodretris Taller De Vida Plena 4:00 p.m Club Sodretris	Caminata Ecológica 5:00 a.m.
25	26	27	28	29	30
	Fortalecimiento Muscular 6:30 a.m. Club Sodretris	Clase Abdominales 6:30 a.m. Club Sodretris	Circuito Físico 6:30 a.m. Club Sodretris	Cardio Box 6:30 a.m. Club Sodretris	



Programación Cerrejón en movimiento Villanueva

Noviembre 2024

Contacto: 31577176841
 cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB
				01	02
				Acondicionamiento Físico 5:30 a.m.	
04	05	06	07	08	09
	Rumbaterapia 5:30 p.m.				Caminata Ecológica 5:00 a.m.
11	12	13	14	15	16
	Acondicionamiento Físico 5:30 a.m.		Cardio Aerobics 5:30 p.m. Taller de Etiquetado Nutricional (Virtual)		
18	19	20	21	22	23
Rumbaterapia 5:30 p.m.		Taller de Vida Plena 9:00 a.m Club Villanueva Mia	Cardio Box 5:30 p.m.		Caminata Ecológica 5:00 a.m.
25	26	27	28	29	30
Acondicionamiento Físico 5:30 a.m.		Acondicionamiento Físico 5:30 a.m.		Cardio Aerobics 5:30 p.m.	



Programación Cerrejón en movimiento Urumita

Noviembre 2024

Contacto: 31577176841
 cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB
				01	02
					Caminata Ecológicas 5:00 a.m.
04	05	06	07	08	09
		Rumbaterapia 6:00 p.m.		Acondicionamiento Físico 6:00 a.m.	
11	12	13	14	15	16
		Cardio Aerobics 6:00 p.m.	Taller de Etiquetado Nutricional (Virtual)	Rumbaterapia Rosa 6:00 p.m.	Caminata Ecológicas 5:00 a.m.
18	19	20	21	22	23
	Taller de Vida Plena 9:00 a.m Club La Gota Fria		Cardio Aerobics 6:00 p.m.		
25	26	27	28	29	30
	Cardio HIIT 6:00 p.m.		Cardio Box 6:00 p.m.		



Programación Cerrejón en movimiento Puerto Bolívar

Noviembre 2024

Contacto: 31577176841
cerrejonenmovimiento@cerrejon.com

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
04	05	06	07	08	09	10
	Caminata 7:00 p.m. Punto encuentro Gym.	Corazones Activos 6:30 a.m. Áreas de trabajo Circuito Físico 7:00 p.m.	Corazones Activos 6:30 a.m. Áreas de trabajo Hidroterapia 7:00 p.m.	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.
11	12	13	14	15	16	17
Corazones Activos 6:30 a.m. Áreas de trabajo				Circuito Físico 7:00 p.m.	Corazones Activos 6:30 a.m. Áreas de trabajo Hidroterapia 7:00 p.m.	Entrenamiento Brigada 7:00 a.m. Acondicionamiento físico en GYM. 7:00 p.m. trabajo
18	19	20	21	22	23	24
Corazones Activos 6:30 a.m. Áreas de trabajo Cardio HIIT 7:00 p.m. Punto encuentro Gym.	Corazones Activos 6:30 a.m. Áreas de trabajo Circuito Físico 7:00 p.m. Punto encuentro Gym.	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			
25	26	27	28	29	30	
	Caminata 7:00 p.m. Punto encuentro Gym.	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 Hidroterapia 7:00 p.m. Punto encuentro Gym.	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.	