



MC Carolina - diciembre 2025

Lunes a Viernes

8:00 a.m. a 3:00 p.m.

www.facebook.com/MMM

Actividades diarias: manualidades, ejercicios, Juegos de mesa

Interesados pueden escribir a:

membersclubmembers@mmmhc.com

Merary Gutiérrez 787-622-3000 Ext: 57061 ó 787-918-5874

Fechas y horarios sujetos a cambios.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 10:00 a.m. Actividad: Crear buzón para broma "Amigo secreto" *Actividades diarias	2 10:00 a.m. Actividad: Crear corbata de Navidad 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios (video) *Actividades diarias	3 10:00 a.m. Actividad: Crear postal de Navidad *Actividades diarias	4 10:00 a.m. Programa de ejercicios A mover el esqueleto "Christmas Party: *Actividades diarias	5 10:00 a.m. Actividad: Bingo Mágico 1:00 p.m. Programa de ejercicio Clase de Plena (Baile) *Actividades diarias
8 9:30 a.m. Charla: La Filosofía del yoga mente y cuerpo (Traer un "mat") *Actividades diarias	9 10:00 a.m. Charla: Clase básicas celulares 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios (video) *Actividades diarias	10 10:00 a.m. Actividad: Confección de joyas (Pulseras y pantallas) *Actividades diarias	11 9:30 a.m. Charla: Cuida tu salud emocional 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios Parranda con Marcos *Actividades diarias	12 10:30 a.m. Actividad: Cancioneros 1:00 p.m. Programa de ejercicio (video) *Actividades diarias
15 10:00 a.m. Charla: Cadena de favores "Que cambian vida" *Actividades diarias	16 10:00 a.m. Actividad: Laborterapia 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	17 10:30 a.m. Actividad: Pinta con Eliut Los 3 Reyes Magos *Actividades diarias	18 10:00 a.m. Actividad: Fiesta de Navidad en el Centro Asociación de Pescadores 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	19 10:00 a.m. Actividad: Bingo Navideño 1:00 p.m. Programa de ejercicio Clase de Plena (Baile) *Actividades diarias
22 10:00 a.m. Actividad: Aprendiendo a respirar (Técnica de respiración) *Actividades diarias	23 10:00 a.m. Charla: Resolución de año nuevo 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	24 10:00 a.m. Actividad: Intercambio de Regalo (dulces) 10:30 a.m. Compartir "Día Bueno" *Actividades diarias	25 Members Club Cerrado Día de Navidad	26 Members Club Cerrado Receso de Navidad
29 10:00 a.m. Actividad: Juego de palabra (Para ampliar la memoria) *Actividades diarias	30 10:00 a.m. Actividad: Día de "Bomba" 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	31 8:00 a.m. Actividad: Despidiendo el 2025 (Fiesta todo el día) *Actividades diarias		