



MC Carolina - julio 2026

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
		<p>1 10:00 a.m. Actividad: Yoga (En silla) 10:30 a.m. Charla: Manejo adecuado de alimento *Actividades diarias</p>	<p>2 10:00 a.m. Actividad: Música terapia 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>3 Members Club Cerrado Independencia de los EEUU</p>
<p>6 10:00 a.m. Charla: Insomnio "Higiene del sueño" Dr. Edgardo Ramirez *Actividades diarias</p>	<p>7 10:00 a.m. Actividad: Casitas de pájaro 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa Ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>8 10:00 a.m. Actividad: Pintando Bolsos (con Blanca) 10:30 a.m. Taller: Apoyo Tecnológico *Actividades diarias</p>	<p>9 10:00 a.m. Actividad: Creación de prenda 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>10 9:30 a.m. Actividad: Bingo Tropical (Traer regalo) 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias</p>
<p>13 10:00 a.m. Actividad: Yoga y meditación guiada (En silla) *Actividades diarias</p>	<p>14 11:00 a.m. Actividad: Masaje Terapéutico (En silla) 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>15 10:00 a.m. Actividad: Bisutería Pulseras *Actividades diarias</p>	<p>16 10:00 a.m. Actividad: Pintando Bolsos 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>17 10:00 a.m. Actividad: Karaoke 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias</p>
<p>20 10:00 a.m. Actividad: Thai-chi *Actividades diarias</p>	<p>21 10:00 a.m. Actividad: Elaboración Cartera Boho 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>22 10:00 a.m. Charla: Integración intergeneracional *Actividades diarias</p>	<p>23 10:00 a.m. Charla: En-Continencia "Control de Vejiga" 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>24 9:00 a.m. Actividad: Picnic en la playa (Juego, música y baile) Members Club Cerrado</p>
<p>27 10:00 a.m. Actividad: Técnica de respiración (Para reducir la ansiedad) *Actividades diarias</p>	<p>28 10:00 a.m. Actividad: Placita orgánica 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>29 10:00 a.m. Charla: Mobile App (con Neishaliz Llopiz) *Actividades diarias</p>	<p>30 10:00 a.m. Actividad: Bazaar 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>31 10:00 a.m. Actividad: Bingo Clásico 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias</p>