



MC Carolina - marzo 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
2 10:00 a.m. Actividad: Yoga al estilo tibetano *Actividades diaria	3 10:00 a.m. Actividad: Confección de joyas (Pulseras y pantalla) 9:00 a.m. /10:30 a.m./ 1:00 p.m. Programa de ejercicios (video) *Actividades diarias	4 10:00 a.m. Actividad: Pintando huevos de Pascua *Actividades diarias	5 9:30 a.m. Actividad: Comité de afiliados 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	6 10:00 a.m. Actividad: Bingo (Vestir de violeta en honor al Día internacional de la Mujer) 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias
9 10:00 a.m. Actividad: Yoga (Para el dolor de espalda) *Actividades diarias	10 10:00 a.m. Actividad: Color terapia 9:00 a.m. /10:30 a.m./ 1:00 p.m. Programa Ejercicios (video) *Actividades diarias	11 10:00 a.m. Programa de ejercicios: "Fun Games" *Actividades diarias	12 10:00 a.m. Charla: Epilepsia (Taller práctico) 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios (video) *Actividades diarias	13 10:30 a.m. Actividad: "Taco Day" 1:00 p.m. Clase de Salsa (video) *Actividades diarias
16 10:00 a.m. Charla: La Mujer (Naturópata Dr.Ramírez) *Actividades diarias	17 10:00 a.m. Actividad: Día de póker para todos 9:00 a.m. /10:30 a.m./ 1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	18 10:00 a.m. Charla: Llame y viaje (Programa AMA) 10:30 a.m. Actividad: Creando broches (En mahón con Blanca) *Actividades diarias	19 10:00 a.m. Actividad: La Malagueta (Conociendo sus beneficios) 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	20 10:00 a.m. Actividad: Bingo de primavera 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias
23 10:00 a.m. Actividad: Técnica de respiración *Actividades diarias	24 10:00 a.m. Actividad: Dinámicas sociales para crear amistades sólidas 9:00 a.m. /10:30 a.m./ 1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	25 10:00 a.m. Charla: El poder de Mujer *Actividades diarias	26 10:00 a.m. Charla: Experiencia de vida 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	27 10:30 a.m. Actividad: Juegos y Dulces (Tradicionales del país) 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias
30 10:00 a.m. Actividad: Ejercicios para la memoria *Actividades diarias	31 10:00 a.m. Actividad: Juego de mesa 9:00 a.m. /10:30 a.m./ 1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias			