



MC Carolina - mayo 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
				1 9:30 a.m. Actividad: Bingo de Madres 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias
4 9:00 a.m. Actividad: Los 100 de Padró 10:30 a.m. Actividad: Accesorio (Creando con Ruth Jensen) *Actividades diarias	5 10:00 a.m. Actividad: Flores y Leyendas 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa ejercicios (video) *Actividades diarias	6 9:30 a.m. Actividad: Yoga #1 10:00 a.m. Charla: Nido Lleno *Actividades diarias	7 10:00 a.m. Actividad: Lectura en grupo (Para estimular la mente) 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	8 10:30 a.m. Actividad: Celebración de Madres 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias
11 10:00 a.m. Charla: Activa con CESCO Digital *Actividades diarias	12 10:00 a.m. Actividad: Ejercicios lógicos 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	13 10:00 a.m. Actividad: El coquí en motora (Con material reciclado) *Actividades diarias	14 10:00 a.m. Actividad: Cúrcuma (Conociendo sus beneficios) 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	15 9:00 a.m. Actividad: Bingo de Oro 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias
18 10:00 a.m. Actividad: Técnica de respiración (Para ansiedad y pánico) *Actividades diarias	19 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	20 10:00 a.m. Actividad: Creando Llaveros con Blanca *Actividades diarias	21 10:00 a.m. Charla: Conociendo tus riñones 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	22 10:30 a.m. Actividad: Bingo "Happy Hour" 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias
25 Members Club Cerrado Día de la Recordación	26 10:00 a.m. Actividad: "Wet Day" (Esponjas para las manos) 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	27 10:00 a.m. Charla: Suplementos para la fortalecer la memoria (Naturópata Dr. Edgardo) *Actividades diarias	28 10:00 a.m. Charla: Si mucho agarras, poco abarcas 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	29 10:00 a.m. Actividad: Yoga #.2 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias