



MC Carolina - noviembre 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
3 10:00 a.m. Charla: Comunicación Asertiva *Actividades diarias	4 10:00 a.m. Actividad: Pintando con Eliud (trazer tiesto) 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	5 9:00 a.m. Charla: Energía Renovable 11:30 a.m. Actividad: Masaje terapéutico *Actividades diarias	6 10:00 a.m. Actividad: Preparando receta (Para Acción de Gracias) 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	7 10:00 a.m. Actividad: Bingo 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias
10 9:30 a.m. Actividad: Yoga para la pelvis 10:00 a.m. Actividad: Camisa loca de Navidad *Actividades diarias	11 9:00 a.m. Actividad: Vacúnate de Influenza 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios (video) *Actividades diarias	12 10:00 a.m. Actividad: Confección de joyas (pulseras y pantallas) *Actividades diarias	13 10:00 a.m. Actividad: Día de postre con sabor a calabaza 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	14 10:30 a.m. Actividad: Karaoke 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias
17 10:00 a.m. Charla: "Ya a mi edad", aceptando los cambios *Actividades diarias	18 9:30 a.m. Charla: Menos es más, controlando tu diabetes 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	19 10:00 a.m. Actividad: Taller de llavero con Blanca *Actividades diarias	20 10:00 a.m. Charla: Mejorando la experiencia 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	21 10:00 a.m. Actividad: Bingo Extravagancia 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias
24 10:00 a.m. Actividad: Yoga- Aprendiendo a respirar *Actividades diarias	25 10:00 a.m. Actividad: Preparando jabones 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	26 10:00 a.m. Actividad: Almuerzo Acción de Gracias *Actividades diarias	27 Members Club Cerrado Día de Acción de Gracias	28 Members Club Cerrado Receso Acción de Gracias