



MC Carolina - septiembre 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 10:00 a.m. Actividad: Paisajismo en acuarela y canvas 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicio (video) *Actividades diarias	2 10:00 a.m. Actividad: Yoga Técnica de respiración (Para la concentración) *Actividades diarias	3 9:30 a.m. Charla: Comité de Afiliados 8:30 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	4 9:30 a.m. Actividad: Bingo "Spa" (Trae tu regalo) 1:00 p.m. Clase de Salsa (video) *Actividades diarias
7 Members Club Cerrado Día Del Trabajo	8 10:00 a.m. Programa ejercicios "Fun Games" *Actividades diarias	9 9:00 a.m. Actividad: Ejercicios prácticos (Para el suelo pélvico) 10:00 a.m. Charla: Microagresiones *Actividades diarias	10 10:00 a.m. Charla: Grace Health (Servicio Paliativo) 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios (video) *Actividades diarias	11 10:00 a.m. Actividad: Karaoke 1:00 p.m. Clase de Salsa (video) *Actividades diarias
14 10:00 a.m. Charla: Tus piernas hablan "Señales de Ulcera" Dr. Edgardo Ramírez *Actividades diarias	15 10:00 a.m. Actividad: El Juego del Soldado 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios (video) *Actividades diarias	16 10:00 a.m. Actividad: Yoga y meditación guiada (En silla) *Actividades diarias	17 Members Club Cerrado Reunión Departamental	18 10:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalo) 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias
21 10:00 a.m. Actividad: Yoga básica "Cuerpo y Mente" *Actividades diarias	22 10:00 a.m. Actividad: Verano Sin Fin (Fiesta Tropical) 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	23 10:00 a.m. Actividad: Pintando Ornamento "Estilo Cuadro" 11:00 a.m. Charla: Apoyo Tecnológico *Actividades diarias	24 10:00 a.m. Charla: Escuchando diversidad auditiva 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	25 9:30 a.m. Actividad: Bingo de otoño (Trae tu regalo) 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias
28 10:00 a.m. Actividad: Creación de Bisutería (Con María Isabel) *Actividades diarias	29 10:00 a.m. Actividad: Encuentra la diferencia 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	30 10:00 a.m. Charla: Pre-Autorizaciones 11:00 a.m. Actividad: Elaboración cartera Boho *Actividades diarias		