



MC Mayagüez - abril 2025

Lunes a Viernes
8:00 a.m. a 3:00 p.m.
www.facebook.com/MMM

Actividades diarias: manualidades, ejercicios y juegos de mesa.
Interesados pueden escribir a: membersclubmembers@mmmhc.com
Herminia González Tel. 787-622-3000 Ext: 57200 ó 939-739-4042
Fechas y horarios sujetos a cambios.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 9:30 a.m. Charla: Influenza Aviar 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	2 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Sigue el camino *Actividades diarias	3 9:30 a.m. Charla: Salud y la actividad física 10:00 a.m. Ejercicios Yoga I *Actividades diarias	4 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 11:00 a.m. Manualidad: Pascua *Actividades diarias
7 9:30 a.m. Charla: Frutas y vegetales 10:00 a.m. Actividad: Pintura en bultos 11:30 a.m. Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias	8 9:30 a.m. Charla: Protégete del sol 10:00 a.m. Programa de ejercicios (Video) 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las palabras *Actividades diarias	9 9:30 a.m. Charla: La maleta rosada 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Vamos a pintar uñas *Actividades diarias	10 9:30 a.m. Charla: Mascotas y la salud mental 10:00 a.m. Ejercicios Yoga II 11:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias	11 9:00 a.m. Charla: Riesgo de enfermar del corazón 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II 11:00 a.m. Actividad: Completa el refrán *Actividades diarias
14 9:30 a.m. Charla: Hechos importantes sobre alta presión 10:30 a.m. Actividad: Exhibición del mes 11:00 a.m. Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias	15 9:30 a.m. Charla: Las grasas y el peso saludable 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras *Actividades diarias	16 9:30 a.m. Charla: Los ojos y las alergias 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Sopa de letras *Actividades diarias	17 9:30 a.m. Charla: Ayuda para bajar de peso 10:00 a.m. Ejercicios Yoga III 11:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias	18 Members Club Cerrado Viernes Santo
21 10:00 a.m. Charla: Plato nutricional 11:00 a.m. Actividad: Taller filigrana *Actividades diarias	22 9:30 a.m. Charla: Envejecer bien 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias	23 9:30 a.m. Charla: Riesgo de sufrir derrame 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	24 9:30 a.m. Charla: Los beneficios del ejercicio 10:00 a.m. Ejercicios Yoga IV *Actividades diarias	25 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero III 12:00 p.m. Actividad: Día de cine *Actividades diarias
28 9:30 a.m. Charla: Prevención de caídas 10:00 a.m. Actividad: Armar rompecabezas *Actividades diarias	29 9:30 a.m. Charla: Depresión 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	30 9:30 a.m. Charla: Biondecodificación 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Clínica del dolor *Actividades diarias		