



MC Mayagüez - diciembre 2024

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
<p>2 9:30 a.m. Charla: Meditar mientras caminamos 10:30 a.m. Actividad: "Diamond Art" 11:00 a.m. Actividad: Exhibición del mes *Actividades diarias</p>	<p>3 9:30 a.m. Charla: Audiología 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Clínica cerramiento auditivo *Actividades diarias</p>	<p>4 9:30 a.m. Charla: Túnel carpiano 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Actividad: Clases ingles I *Actividades diarias</p>	<p>5 9:30 a.m. Charla: Salud mental 10:00 a.m. Ejercicios Yoga I 11:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias</p>	<p>6 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 10:30 a.m. Charla: Limpia tu piel *Actividades diarias</p>
<p>9 9:30 a.m. Charla: Cáncer oral 10:00 a.m. Actividad: Manualidad de Navidad 11:00 a.m. Actividad: Taller filigrana *Actividades diarias</p>	<p>10 9:30 a.m. Charla: Vestibular y balance 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:30 a.m. Actividad: Día de cine *Actividades diarias</p>	<p>11 9:30 a.m. Charla: El color de tus labios 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Clases ingles II *Actividades diarias</p>	<p>12 9:30 a.m. Charla: Tutor legal 10:00 a.m. Ejercicios Yoga II 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las palabras *Actividades diarias</p>	<p>13 9:30 a.m. Actividad: Fiesta Navidad 10:00 a.m. Actividad: Música en vivo *Actividades diarias</p>
<p>16 9:30 a.m. Charla: Conexión a tierra 10:00 a.m. Clínica de dolor 11:30 a.m. Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias</p>	<p>17 9:30 a.m. Charla: Salud oral 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras *Actividades diarias</p>	<p>18 9:30 a.m. Charla: Rostro luminoso 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Clases ingles III *Actividades diarias</p>	<p>19 9:30 a.m. Charla: Alimentos para meriendas 10:00 a.m. Ejercicios Yoga III 11:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias</p>	<p>20 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las palabras *Actividades diarias</p>
<p>23 10:00 a.m. Charla: Hierbas chinas para longevidad 11:00 a.m. Actividad: Vamos a pintar uñas *Actividades diarias</p>	<p>24 9:30 a.m. Charla: Fibromialgia 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias</p>	<p>25 Members Club Cerrado Día de Navidad</p>	<p>26 10:00 a.m. Ejercicios Yoga IV 11:00 a.m. Actividad: Sopa de letras *Actividades diarias</p>	<p>27 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero III 10:30 a.m. Actividad: Ejercita tu mente *Actividades diarias</p>
<p>30 10:00 a.m. Actividad: Armar rompecabezas *Actividades diarias</p>	<p>31 9:30 a.m. Charla: Probióticos 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>			