



MC Mayagüez - diciembre 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: Emociones en la Navidad 11:00 a.m. Actividad: Filigrana *Actividades diarias	2 9:30 a.m. Charla: Alimentación en las Navidades 10:00 a.m. Programa de ejercicios A mover el esqueleto "Christmas Party" *Actividades diarias	3 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Manualidad: Corona bolsas plásticas *Actividades diarias	4 10:00 a.m. Actividad: Vamos hacer ejercicios I 11:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias	5 Members Club Cerrado
8 10:00 a.m. Actividad: Sopa de letras 11:00 a.m. Actividad: Resina *Actividades diarias	9 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias	10 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Actividad: Busca las palabras *Actividades diarias	11 9:30 a.m. Charla: Renueva tus energías 10:00 a.m. Actividad: Vamos hacer ejercicios II *Actividades diarias	12 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 10:30 a.m. Actividad: Masaje pies 11:00 a.m. Actividad: Bohemia *Actividades diarias
15 10:00 a.m. Actividad: Exhibición del mes 11:00 a.m. Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias	16 9:30 a.m. Charla: Síndrome metabólico 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras *Actividades diarias	17 9:30 a.m. Charla: Como elegir medicamentos 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Día de cine *Actividades diarias	18 10:00 a.m. Actividad: Vamos hacer ejercicios III 11:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias	19 9:30 a.m. Actividad: Fiesta Navidad 10:00 a.m. Actividad: Música en vivo *Actividades diarias
22 9:30 a.m. Charla: El sol es tu aliado 11:00 a.m. Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias	23 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 10:30 a.m. Actividad: Parranda Unidad Dorada *Actividades diarias	24 10:00 a.m. Programa de ejercicios 10:30 a.m. Actividad: Completa el refrán *Actividades diarias	25 Members Club Cerrado Día de Navidad	26 Members Club Cerrado Receso de Navidad
29 10:00 a.m. Actividad: Armar rompecabezas *Actividades diarias	30 9:30 a.m. Actividad: Dibujos de Navidad 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	31 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Despedida de año *Actividades diarias		