



# MC Mayagüez - julio 2026

Lunes a Viernes

8:00 a.m. a 3:00 p.m.

[www.facebook.com/MMM](http://www.facebook.com/MMM)

Actividades diarias: manualidades, ejercicios y juegos de mesa.

Interesados pueden escribir a: [membersclubmebers@mmmhc.com](mailto:membersclubmebers@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: Autoestima en adultos 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 10:30 a.m. Actividad: Vamos a pintar uñas *Actividades diarias	2 9:30 a.m. Charla: Nuevas guías de nutrición 10:00 a.m. Actividad: Vamos hacer ejercicios I *Actividades diarias	3 Members Club Cerrado Independencia de los EEUU
6 9:30 a.m. Charla: Sistema de auxilio con GPS 10:00 a.m. Actividad: Taller filigrana *Actividades diarias	7 10:00 a.m. Programa de ejercicios 10:30 a.m. Actividad: Sopa de letras 11:00 a.m. Charla: PHI y AOR *Actividades diarias	8 9:30 a.m. Charla: Haciendo Contacto 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Actividad: Masaje en tus pies *Actividades diarias	9 10:00 a.m. Actividad: Vamos hacer ejercicios II 11:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias	10 8:30 a.m. Actividad: Vámonos de Gira Para Parque Colón Aguadilla Members Club Cerrado
13 10:30 a.m. Actividad: Exhibición del mes 12:00 p.m. Actividad: Día de cine *Actividades diarias	14 9:30 a.m. Charla: Guía de salud 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras *Actividades diarias	15 9:30 a.m. Charla: ¿Cómo cuidar tus riñones? 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Actividad: Completa el refrán *Actividades diarias	16 10:00 a.m. Actividad: Vamos hacer ejercicios III 11:00 a.m. Actividad: Bingo *Actividades diarias	17 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 10:00 a.m. Charla: Temporada de huracanes *Actividades diarias
20 10:00 a.m. Charla: Telemedicina 10:30 a.m. Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias	21 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias	22 9:30 a.m. Charla: Síndrome confusional 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) *Actividades diarias	23 9:30 a.m. Charla: El delirium en ancianos 10:00 a.m. Actividad: Vamos hacer ejercicios IV *Actividades diarias	24 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II 11:00 a.m. Taller: Apoyo Tecnológico *Actividades diarias
27 9:30 a.m. Charla: Grasa visceral 10:00 a.m. Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias	28 9:30 a.m. Charla: Suplementos nutricionales 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	29 10:00 a.m. Programa de ejercicios (video) 11:00 a.m. Actividad: Armar rompecabezas *Actividades diarias	30 10:00 a.m. Actividad: Vamos hacer ejercicios V *Actividades diarias	31 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero III *Actividades diarias