



MC Mayagüez - mayo 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
		1 9:00 a.m. Charla: Psicología positiva 9:30 a.m. Charla: Autoestima 10:00 a.m. Programa de ejercicios	2 9:30 a.m. Charla: Cuidado de salud mental 10:00 a.m. Ejercicios Yoga I *Actividades diarias	3 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 10:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias
6 9:30 a.m. Charla: Calidad de salud 10:30 a.m. Actividad: Sopa de letras *Actividades diarias	7 9:30 a.m. Charla: Teléfonos audio impedidos 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	8 9:30 a.m. Charla: Botón de seguridad 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Taller filigrana *Actividades diarias	9 9:30 a.m. Charla: Postura correcta 10:00 a.m. Ejercicios Yoga II 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las palabras	10 9:30 a.m. Actividad: Fiesta Día de madres 10:30 a.m. Actividad: Música en vivo *Actividades diarias
13 9:30 a.m. Charla: Etiqueta nutricional 11:00 a.m. Actividad: Exhibición del mes *Actividades diarias	14 9:30 a.m. Charla: Criaderos de mosquitos 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras *Actividades diarias	15 9:30 a.m. Charla: Reflexología 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Clínica Masajes 11:30 a.m. Actividad: Taller mándalas	16 9:30 a.m. Charla: Buena nutrición 10:00 a.m. Ejercicios Yoga III 11:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias	17 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II 10:00 a.m. Charla: Síntomas del dengue
20 9:30 a.m. Charla: Perdida de audición 10:00 a.m. Clínica: Audición *Actividades diarias	21 9:30 a.m. Charla: Seguridad alimentaria 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias	22 9:30 a.m. Charla: Corazón sano 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias	23 10:00 a.m. Ejercicios Yoga IV 11:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias	24 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero III 10:00 a.m. Actividad: Cómo conociste a tu pareja *Actividades diarias
27 Members Club Cerrado Día de la Recordación	28 9:30 a.m. Actividad: Armar rompecabezas 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	29 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias	30 10:00 a.m. Ejercicios Yoga V 12:00 p.m. Actividad: Baile libre *Actividades diarias	31 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero IV *Actividades diarias