



MC Mayagüez - julio 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>1 9:30 a.m. Charla: Jugos verdes 11:00 a.m. Actividad: Sopa de letras</p>	<p>2 9:30 a.m. Charla: Relación abuelos y nietos 10:00 a.m. Programa de ejercicios</p>	<p>3 9:30 a.m. Charla: Control de vejiga 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Manualidad de padres</p>	<p>4 Members Club Cerrado Independencia E.U.</p>	<p>5 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 10:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias</p>
<p>8 9:30 a.m. Charla: Botón de seguridad 10:00 a.m. Actividad: Acción social</p>	<p>9 9:30 a.m. Charla: Prevenir hipertensión 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:30 a.m. Día de cine</p>	<p>10 9:30 a.m. Charla: Conexión a tierra 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Taller filigrana</p>	<p>11 9:30 a.m. Charla: ¿Cada cuánto es sano hacer popo? 10:00 a.m. Ejercicios Yoga I 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las palabras</p>	<p>12 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II 11:00 a.m. Actividad: Exhibición de: "Diamond Art"</p>
<p>15 9:30 a.m. Charla: Alimentos para adulto mayor 11:00 a.m. Actividad: Exhibición del mes</p>	<p>16 9:30 a.m. Charla: Etiquetas de los alimentos 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras</p>	<p>17 9:30 a.m. Charla: Cómo bajar el colesterol 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:30 a.m. Actividad: Taller mándalas</p>	<p>18 9:30 a.m. Charla: Trastornos alimenticios 10:00 a.m. Ejercicios Yoga II 11:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalito)</p>	<p>19 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero III 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las palabras</p>
<p>22 9:30 a.m. Charla: Coma bien 11:00 a.m. Actividad: Vamos a pintar uñas</p>	<p>23 9:30 a.m. Charla: ¿Qué es ansiedad? 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Karaoke</p>	<p>24 9:30 a.m. Charla: Piense en el limón 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: "Diamond Art"</p>	<p>25 10:00 a.m. Ejercicios Yoga III 11:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias</p>	<p>26 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero IV 10:00 a.m. Actividad: Cómo conociste a tu pareja</p>
<p>29 11:00 a.m. Actividad: Armar rompecabezas</p>	<p>30 9:30 a.m. Charla: Artritis 10:00 a.m. Programa de ejercicios</p>	<p>31 10:00 a.m. Programa de ejercicios 12:00 p.m. Actividad: Baile libre</p>		