



MC Carolina - enero 2026

Lunes a Viernes

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

www.facebook.com/MMM

Actividades diarias: manualidades, ejercicios, Juegos de mesa

Interesados pueden escribir a:

membersclubmembers@mmmhc.com

Merary Gutiérrez 787-622-3000 Ext: 57061 ó 787-918-5874

Fechas y horarios sujetos a cambios.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Members Club Cerrado Día de Año Nuevo	2 10:00 a.m. Actividad: Karaoke 1:00 p.m. Clase de Plena (Baile) *Actividades diarias
5 10:00 a.m. Actividad: Celebración día de Reyes *Actividades diarias	6 Members Club Cerrado Día de Reyes	7 10:00 a.m. Actividad: Confección de jabones *Actividades diarias	8 10:00 a.m. Actividad: Aromaterapia 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	9 10:00 a.m. Actividad: Bingo de Año Nuevo (Traer el regalo) 1:00 p.m. Clase de Plena (Baile) *Actividades diarias
12 9:30 a.m. Charla: Yoga conectando mente y cuerpo (práctico) *Actividades diarias	13 10:00 a.m. Actividad: Dinámica para fortalecer el cuerpo 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	14 10:30 a.m. Actividad: Confección de joyas (pulseras y pantallas) *Actividades diarias	15 10:00 a.m. Actividad: Pintando paisaje (En canva con Eliut) 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	16 10:00 a.m. Actividad: Baile Terapia 1:00 p.m. Clase de Plena (Baile) *Actividades diarias
19 Members Club Cerrado Día de Martin Luther King, Jr.	20 10:00 a.m. Actividad: Juego de palabra (Crear redes neuronales) 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	21 9:30 a.m. Charla: "Vision Board" 10:00 a.m. Actividad: Día de Cívicas (Para trabajar en comunidad) *Actividades diarias	22 10:00 a.m. Charla: Salud para todos 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	23 10:00 a.m. Actividad: Bingo #2 1:00 p.m. Clase de Plena (Baile) *Actividades diarias
26 10:00 a.m. Actividad: Crear tu mapa mental (Meditación guiada) *Actividades diarias	27 10:00 a.m. Actividad: Gimnasia Cerebral (práctico) 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	28 10:00 a.m. Charla: Clase de celular básico con especialista (T-Mobile) *Actividades diarias	29 9:30 a.m. Charla: Cuida tu salud del hígado 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias	30 10:00 a.m. Actividad: Bingo Terapia (Traer el regalo) 1:00 p.m. Clase de Plena (Baile) *Actividades diarias