



MC Carolina - junio 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
<p>1 9:30 a.m. Actividad: Yoga #1 (En silla) *Actividades diarias</p>	<p>2 10:00 a.m. Actividad: Meditación Guiada 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa Ejercicios (video) *Actividades diarias</p>	<p>3 10:00 a.m. Charla: Cerebro de Hombre (energía de acción) *Actividades diarias</p>	<p>4 9:30 a.m. Comité de afiliados 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>5 Members Club Cerrado Reunión Departamental</p>
<p>8 10:00 a.m. Actividad: Yoga # 2 (En silla) *Actividades diarias</p>	<p>9 10:00 a.m. Actividad: Creación Corbatín 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa ejercicios (video) *Actividades diarias</p>	<p>10 10:00 a.m. Programa de ejercicios "Fun Games" *Actividades diarias</p>	<p>11 10:00 a.m. Actividad: "Lemon Party" 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa ejercicios (video) *Actividades diarias</p>	<p>12 9:30 a.m. Actividad: Bingo de Padres 1:00 p.m. Clase de Salsa (video) *Actividades diarias</p>
<p>15 10:00 a.m. Charla: Los pilares para "Una Vejez Digna" Naturópata, Dr. Edgardo *Actividades diarias</p>	<p>16 10:00 a.m. Actividad: Bisutería pulseras y pantallas 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>17 10:00 a.m. Charla: Macho Alfa 10:30 a.m. Actividad: Creando Bolsos (con Blanca) *Actividades diarias</p>	<p>18 10:00 a.m. Actividad: Accesorio de Padre (Decoración) 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>19 10:00 a.m. Actividad: Celebración Padres (Juegos, comida y baile) 1:00 p.m. Clase de Salsa</p>
<p>22 10:00 a.m. Actividad: Técnica de respiración (Para reducir la ansiedad) *Actividades diarias</p>	<p>23 10:00 a.m. Charla: Plato Nutricional "Tú alimentación, tú bienestar" 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>24 10:00 a.m. Actividad: Día del "Deep" (Fácil, rico y saludable) 10:30 a.m. Actividad: Diseñando marcos de fotos con Eliud *Actividades diarias</p>	<p>25 10:00 a.m. Actividad: Toca el color "Incorrecto" 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>26 9:30 a.m. Actividad: Bingo de playa 11:00 a.m. Actividad: "Pizza Day" 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias</p>
<p>29 10:00 a.m. Charla: "Frutas de temporada" Refrescante para el verano *Actividades diarias</p>	<p>30 10:00 a.m. Actividad: Casita de Pájaro 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>			