



MC Mayagüez - abril 2026

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: Nueva pirámide nutricional 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>2 9:30 a.m. Charla: Hábitos saludables 10:00 a.m. Actividad: Vamos hacer ejercicios I *Actividades diarias</p>	<p>3 Members Club Cerrado Viernes Santo</p>
<p>6 10:00 a.m. Charla: Plato nutricional 10:30 a.m. Actividad: Desfile de sombrero 11:00 a.m. Actividad: Completa el refrán *Actividades diarias</p>	<p>7 9:30 a.m. Charla: La nutrición de tus riñones 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Sopa de letras *Actividades diarias</p>	<p>8 9:30 a.m. Charla: Medicamentos y vivir mejor 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Exhibición del mes *Actividades diarias</p>	<p>9 10:00 a.m. Actividad: Vamos hacer ejercicios II 11:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias</p>	<p>10 9:30 a.m. Actividad: Gira para el Litoral 11:00 a.m. Actividad: "Pizza Party" *Members Club Cerrado</p>
<p>13 9:30 a.m. Charla: La tecnología y tu bienestar 10:00 a.m. Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias</p>	<p>14 9:30 a.m. Charla: "Balance Billing" 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras *Actividades diarias</p>	<p>15 9:30 a.m. Charla: Autoestima 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Vamos a pintar uñas *Actividades diarias</p>	<p>16 10:00 a.m. Actividad: Vamos hacer ejercicios III 11:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias</p>	<p>17 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las palabras *Actividades diarias</p>
<p>20 9:30 a.m. Charla: Tosferina 10:00 a.m. Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias</p>	<p>21 9:30 a.m. Charla: "Bordetella pertussis" 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias</p>	<p>22 9:30 a.m. Charla: Fósforo en la dieta 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Rompecabezas *Actividades diarias</p>	<p>23 9:30 a.m. Charla: Los probióticos y tu salud 10:00 a.m. Actividad: Vamos hacer ejercicios IV *Actividades diarias</p>	<p>24 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero II 11:00 a.m. Actividad: Día de cine *Actividades diarias</p>
<p>27 9:30 a.m. Charla: Comer saludable 10:00 a.m. Actividad: Manualidad *Actividades diarias</p>	<p>28 9:30 a.m. Charla: 12 Consejos para cuidarse 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>29 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Taller filigrana *Actividades diarias</p>	<p>30 10:00 a.m. Actividad: Vamos hacer ejercicios V *Actividades diarias</p>	