



MC Mayagüez - julio 2025

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: Plantas medicinales 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>2 9:30 a.m. Charla: Cromoterapia 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>3 9:30 a.m. Charla: Tus medicamentos durante un huracán 10:00 a.m. Ejercicios Yoga I *Actividades diarias</p>	<p>4 Members Club Cerrado Independencia de los EEUU</p>
<p>7 9:30 a.m. Charla: Poder duradero 10:00 a.m. Actividad: Día de spa, mima tus pies 10:30 a.m. Actividad: Sopa de letras *Actividades diarias</p>	<p>8 9:30 a.m. Charla: Tómate la presión 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Charla: Prepárate para la temporada *Actividades diarias</p>	<p>9 9:30 a.m. Charla: Batidas saludables 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Taller filigrana *Actividades diarias</p>	<p>10 9:30 a.m. Charla: Control de vejiga 10:00 a.m. Ejercicios Yoga II 11:00 a.m. Actividad: Encuentra las diferencias *Actividades diarias</p>	<p>11 Members Club Cerrado Reunión Departamental</p>
<p>14 9:30 a.m. Charla: Lecciones que debemos aprender 11:00 a.m. Actividad: Exhibición del mes *Actividades diarias</p>	<p>15 9:30 a.m. Charla: Beneficios de tener mascotas 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Manualidad: Pulseras *Actividades diarias</p>	<p>16 9:30 a.m. Charla: Hierbas medicinales 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:30 a.m. Actividad: Taller mándalas *Actividades diarias</p>	<p>17 9:30 a.m. Charla: Lee más y mejora tu salud 10:00 a.m. Ejercicios Yoga III 11:00 a.m. Actividad: Bingo (Trae tu regalito) *Actividades diarias</p>	<p>18 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero I 10:30 a.m. Actividad: Encuentra las palabras *Actividades diarias</p>
<p>21 10:00 a.m. Charla: ¿Quieres dormir mejor? 11:00 a.m. Actividad: Vamos a pintar uñas *Actividades diarias</p>	<p>22 9:30 a.m. Charla: 10 "tips" para una vida exitosa 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Karaoke *Actividades diarias</p>	<p>23 9:30 a.m. Charla: Colesterol bueno y malo 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: "Diamond Art" *Actividades diarias</p>	<p>24 9:30 a.m. Charla: Tipos de cáncer por fumar 10:00 a.m. Ejercicios Yoga IV *Actividades diarias</p>	<p>25 9:30 a.m. Actividad: Curso huerto casero III 12:00 p.m. Actividad: Día de cine *Actividades diarias</p>
<p>28 9:30 a.m. Charla: Toma acción contra la diabetes 10:00 a.m. Actividad: Armar rompecabezas *Actividades diarias</p>	<p>29 9:30 a.m. Charla: Lávese las manos 10:00 a.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p>30 10:00 a.m. Programa de ejercicios 11:00 a.m. Actividad: Sopa de letras *Actividades diarias</p>	<p>31 10:00 a.m. Ejercicios Yoga V 11:00 a.m. Actividad: Completa el refrán *Actividades diarias</p>	