



# MC Carolina - octubre 2025

Lunes a Viernes

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

[www.facebook.com/MMM](http://www.facebook.com/MMM)

Actividades diarias: manualidades, ejercicios, Juegos de mesa

Interesados pueden escribir a:

[membersclubmembers@mmmhc.com](mailto: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><b>1</b> 10:00 a.m. Actividad: Taller de llaveros personalizados con Blanca *Actividades diarias</p>	<p><b>2</b> 10:00 a.m. Charla: Diagnóstico de cáncer (ayuda emocional y psicológica) 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p><b>3</b> 10:00 a.m. Actividad: Baile terapia (El ritmo te mueve el cuerpo) 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias</p>
<p><b>6</b> 9:30 a.m. Actividad: Yoga para la postura del cuerpo *Actividades diarias</p>	<p><b>7</b> 10:00 a.m. Actividad: Creando antifaz 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p><b>8</b> 10:00 a.m. Actividad: Confección de Joyas (Pulseras y pantallas) *Actividades diarias</p>	<p><b>9</b> 10:00 a.m. Actividad: Taller de turbante 10:30 a.m. Actividad: Masaje Terapéutico 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p><b>10</b> 10:30 a.m. Actividad: Bingo 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias</p>
<p><b>13</b> 10:00 a.m. Charla: Higiene y salud mental 10:00 a.m. *Actividades diarias</p>	<p><b>14</b> 10:00 a.m. Actividad: Día de juego de trivias 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p><b>15</b> 10:00 a.m. Charla: Otorgando perdón 10:30 a.m. Actividad: Arte terapia (Expresando emociones) *Actividades diarias</p>	<p><b>16</b> 10:00 a.m. Actividad: Diseñando máscaras 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p><b>17</b> 10:00 a.m. Actividad: Aniversario #16 Members Club 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias</p>
<p><b>20</b> 10:00 a.m. Actividad: Aprendiendo a respirar (Técnica de respiración) *Actividades diarias</p>	<p><b>21</b> 10:00 a.m. Actividad: Juegos sociales para crear amistades sólidas 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p><b>22</b> 10:00 a.m. Charla: Como mejorar la relación en pareja en la edad madura *Actividades diarias</p>	<p><b>23</b> 9:30 a.m. Actividad: Bisutería (Creando broches con Hilda) 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p><b>24</b> 10:30 a.m. Actividad: Mega Bingo 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias</p>
<p><b>27</b> 10:00 a.m. Actividad: Creando cojines (Decorativos de temporada) *Actividades diarias</p>	<p><b>28</b> 10:00 a.m. Actividad: Día de preparar rica pasta 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios *Actividades diarias</p>	<p><b>29</b> 10:00 a.m. Actividad: Jardinería para cuidar las plantas *Actividades diarias</p>	<p><b>30</b> 10:00 a.m. Charla: Prevención de Cáncer Seno y Colorrectal 9:00 a.m./10:30 a.m./1:00 p.m. Programa de ejercicios</p>	<p><b>31</b> 10:30 a.m. Actividad: Día de Halloween 1:00 p.m. Clase de Salsa *Actividades diarias</p>