CALENDARIO DE ACTIVIDADES

ÁREA ISLA



OCTUBRE A DICIEMBRE

MCS club te paga

MCS club te paga

Talleres

Requiere reservar espacio

Talleres de nutrición



Una buena nutrición para la época festiva

Mantén una buena nutrición durante la época festiva. Comparte con el chef y nuestra nutricionista-dietista, y aprende deliciosas recetas típicas, que te ayudarán a mantener tu bienestar.

Noviembre

8:00 a.m. a 11:00 a.m.

Jueves **12**
Courtyard by Marriott
Aguadilla

8:00 a.m. a 11:00 a.m.

Jueves **19**
Romano's Macaroni
Ponce

Diciembre

9:00 a.m. a 12:00 a.m.

Jueves **18**
Mayagüez Mall
Mayagüez

Talleres de bienestar



Protégete del Fraude

Conoce cómo proteger tu información personal y evitar fraudes relacionados con Medicare y tus cuentas financieras.

Octubre

8:00 a.m. a 11:00 a.m.

Jueves **22**
Courtyard by Marriott
Aguadilla

Jueves **29**
El Buen Café
Hatillo

Talleres de cuidadores



La tecnología como aliada para facilitar el cuidado en el hogar

Conoce herramientas tecnológicas sencillas que pueden apoyarte en el cuidado de tu ser querido, mientras ahorras tiempo y dinero. Además, aprende a identificar las nuevas modalidades de fraude cibernético junto al experto Obed Borrero el Tech Guru.

Noviembre

8:00 a.m. a 11:00 a.m.

Viernes **6**
Hotel Costa Bahía
Guayanilla

Viernes **17**
Rincón of the Seas
Rincón

Talleres de tecnología

8:00 a.m. a 11:00 a.m.

Conéctate con tu salud

Aprende cómo sacar el máximo de tu teléfono celular, cómo mantenerte seguro al navegar en línea, evaluar fuentes de información en el internet, descargar el app de Mi MCS.

Octubre

Martes **6**
Centro de Servicio de MCS
Arecibo

Viernes **16**
Centro de Servicio de MCS
Mayagüez

Noviembre

Viernes **6**
EDP University
Villaba



Inteligencia artificial (IA): herramienta para cuidar tu salud

Conoce cómo funciona la inteligencia artificial, las plataformas disponibles, cómo usarla de manera segura y a favor de tu salud.

Octubre

Martes **13**
Centro de Servicio de MCS
Arecibo

Viernes **30**
Centro de Servicio de MCS
Mayagüez

Noviembre

Viernes **13**
EDP University
Villaba

Para participar de las actividades o talleres deberás reservar tu espacio llamando de lunes a viernes al 1.877.501.5395 durante el horario 8:00 a.m. - 4:30 p.m.

MCS club te paga

Programa de ejercicios



EJERCICIOS VARIADOS

Lugar	Pueblo	Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Mayagüez Mall	Mayagüez	9:00 a.m.					
Plaza del Norte (frente a JC Penney)	Hatillo	9:00 a.m.					
Plaza del Caribe (frente a JC Penney)	Ponce	9:00 a.m.					

ACUERÓBICOS

Lugar	Pueblo	Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
The Salvation Army	Mayagüez	9:00 a.m.					



MCS club te paga

Centros de servicio y centros comerciales

OCTUBRE

Para participar en las actividades o talleres del mes de octubre, deberás reservar tu espacio llamando al 1.877.501.5395 (libre de costo) de lunes a viernes, a partir del viernes, 25 de septiembre, en horario de 8:00 a.m. a 4:30 p.m.

Para participar de las actividades en los centros comerciales no se requiere registro previo. Debes presentarte en la fecha y horario indicados y registrarte con el/la representante del MCS Club Te Paga.

	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1	Viernes 2
				Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Centro de Servicio de MCS Arecibo / Centro de Servicio de MCS Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.				Clase de yoga	Taller de velas / Taller de pintura en tiestos
11:00 a.m. - 12:00 p.m.				Bingo	

	Lunes 5	Martes 6		Miércoles 7			Jueves 8	Viernes 9	
	Mayagüez Mall	Centro de Servicio de MCS Aguadilla	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Plaza del Norte, Hatillo	Mayagüez Mall	Plaza del Caribe, Ponce	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Centro de Servicio de MCS Arecibo	Centro de Servicio de MCS Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Clase de yoga	Taller de velas	Juegos para la memoria	Rutinas de estiramiento	Clase de bomba	Clase de bomba	Charla : Detección temprana del cáncer de seno	Charla: Detección temprana del cáncer de seno	Charla: Relaciones con nuestros seres queridos
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo		Cápsula: "Receta saludable"	Bingo	Bingo	Bingo	Bingo	Bingo	Bingo

	Lunes 12	Martes 13		Miércoles 14			Jueves 15	Viernes 16	
		Centro de Servicio de MCS Aguadilla	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Plaza del Norte, Hatillo	Mayagüez Mall	Plaza del Caribe, Ponce	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Centro de Servicio de MCS Arecibo	Centro de Servicio de MCS Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Feriado	Charla: Detección temprana del cáncer de seno	Rutinas de neuroplasticidad	Clase de bomba	Clase de tango	Rutinas de estiramiento	Meditación guiada	Taller de pintura en tiestos	
11:00 a.m. - 12:00 p.m.		Bingo	Trivia	Bingo	Bingo	Bingo	Cine: Un viaje cultural		
2:00 p.m. - 3:00 p.m.									Clase de tai chi
3:00 p.m. - 4:00 p.m.									Bingo

	Lunes 19	Martes 20		Miércoles 21			Jueves 22	Viernes 23	
	Mayagüez Mall	Centro de Servicio de MCS Aguadilla	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Plaza del Norte, Hatillo	Mayagüez Mall	Plaza del Caribe, Ponce	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Centro de Servicio de MCS Arecibo	Centro de Servicio de MCS Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Clase de yoga	Taller de pintura en tiestos	Charla: Disciplina vs. motivación	Clase de yoga	Clase de bomba	MCS EXPO 9:00 a.m. - 4:00 p.m.	Charla: Detección temprana del cáncer de seno	Charla: Disciplina vs. motivación	Taller de pintura en tiestos
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo		Bingo	Bingo	Bingo		Bingo	Bingo	

	Lunes 26	Martes 27		Miércoles 28			Jueves 29	Viernes 30	
	Mayagüez Mall	Centro de Servicio de MCS Aguadilla	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Plaza del Norte, Hatillo	Mayagüez Mall	Plaza del Caribe, Ponce	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Centro de Servicio de MCS Arecibo	Centro de Servicio de MCS Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Rutina de estiramiento	Taller de joyería	Juegos para la memoria	Clase de tango	Clase de tango	Clase de yoga	Meditación guiada	Taller de joyería	
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Trivia	Cápsula: "Receta saludable"	Bingo	Bingo	Bingo	Celebración de cumpleaños y Bingo	Trivia	
2:00 p.m. - 3:00 p.m.									Rutinas de neuroplasticidad
3:00 p.m. - 4:00 p.m.									Trivia

Recuerda traer tu botella de agua. Se recomienda el uso de vestimenta deportiva y calzado adecuado para disfrutar de la actividad. Actividades sujetas a cambios.

MCS club te paga

Centros de Servicio y Centros Comerciales

NOVIEMBRE

Para participar en las actividades o talleres del mes de noviembre, deberás reservar tu espacio llamando al 1.877.501.5395 (libre de costo) de lunes a viernes, a partir del viernes, 23 de octubre, en horario de 8:00 a.m. a 4:30 p.m.

Para participar de las actividades en los centros comerciales no se requiere registro previo. Debes presentarte en la fecha y horario indicados y registrarte con el/la representante del MCS Club Te Paga.

	Lunes 2	Martes 3		Miércoles 4			Jueves 5	Viernes 6	
	Mayagüez Mall	Centro de Servicio de MCS Aguadilla	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Plaza del Norte, Hatillo	Mayagüez Mall	Plaza del Caribe, Ponce	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Centro de Servicio de MCS Arecibo	Centro de Servicio de MCS Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Clase de tai chi	Charla: Diabetes: cómo prevenirla, detectarla a tiempo y controlarla	Meditación guiada	Rutinas de neuroplasticidad	MCS EXPO **4 al 8 de noviembre** 9:00 a.m. - 4:00 p.m.	Clase de tai chi	MCS EXPO Mayagüez Mall **4 al 8 de noviembre** 9:00 a.m. - 4:00 p.m.	Taller de joyería	MCS EXPO Mayagüez Mall **4 al 8 de noviembre** 9:00 a.m. - 4:00 p.m.
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Bingo	Bingo	Bingo		Bingo		Cápsula de ejercicios y Bingo	

	Lunes 9	Martes 10		Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13	
	Mayagüez Mall	Centro de Servicio de MCS Aguadilla	Centro de Servicio de MCS Mayagüez		Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Centro de Servicio de MCS Arecibo	Centro de Servicio de MCS Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Clase de flamenco	Taller de joyería	Taller de manualidades	Feriado	Charla: Establecer límites saludables	Clase de tai chi	Taller de manualidades
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Bingo			Bingo	Bingo	
1:00 p.m. - 2:00 p.m.		Taller de joyería					

	Lunes 16	Martes 17		Miércoles 18			Jueves 19	Viernes 20	
	Mayagüez Mall	Centro de Servicio de MCS Aguadilla	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Plaza del Norte, Hatillo	Mayagüez Mall	Plaza del Caribe, Ponce	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Centro de Servicio de MCS Arecibo	Centro de Servicio de MCS Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Clase de yoga			Clase de tai chi	Rutinas de neuroplasticidad	Clase de flamenco	Ejercicios de respiración	Charla: Establecer límites saludables	Charla: Diabetes: cómo prevenirla, detectarla a tiempo y controlarla
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo			Bingo	Bingo	Bingo	Cápsula de ejercicios y Bingo	Bingo	Bingo
2:00 p.m. - 3:00 p.m.		Charla: Establecer límites saludables	Entrenamiento de equilibrio						
3:00 p.m. - 4:00 p.m.		Bingo	Bingo						

	Lunes 23	Martes 24		Miércoles 25			Jueves 26	Viernes 27
	Mayagüez Mall	Centro de Servicio de MCS Aguadilla	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Plaza del Norte, Hatillo	Mayagüez Mall	Plaza del Caribe, Ponce		
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Clase de tai chi	Taller de pintura	Rutinas de neuroplasticidad	Clase de flamenco	Clase de flamenco	Clase de yoga	Feriado	Feriado
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Bingo	Celebración de cumpleaños y Bingo	Bingo	Bingo	Bingo		
1:00 p.m. - 2:00 p.m.		Taller de pintura						

	Lunes 30
	Mayagüez Mall
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Clase de yoga
11:00 a.m. - 12:00 a.m.	Bingo

Recuerda traer tu botella de agua. Se recomienda el uso de vestimenta deportiva y calzado adecuado para disfrutar de la actividad. Actividades sujetas a cambios.

MCS club te paga

Centros de servicio y centros comerciales

DICIEMBRE

Para participar en las actividades o talleres del mes de diciembre, deberás reservar tu espacio llamando al 1.877.501.5395 (libre de costo) de lunes a viernes, a partir del viernes, 20 de noviembre, en horario de 8:00 a.m. a 4:30 p.m.

Para participar de las actividades en los centros comerciales no se requiere registro previo. Debes presentarte en la fecha y horario indicados y registrarte con el/la representante del MCS Club Te Paga.

	Lunes 30	Martes 1		Miércoles 2			Jueves 3	Viernes 4	
		Centro de Servicio de MCS Aguadilla	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Plaza del Norte, Hatillo	Mayagüez Mall	Plaza del Caribe, Ponce	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Centro de Servicio de MCS Arecibo	Centro de Servicio de MCS Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.		Charla: Estilos de vida saludable	Taller de manualidades	MCS Expo 9:00 a.m. - 4:00 p.m.	Clase de tai chi	Clase de tai chi	Charla: ¿Cómo debo enfrentar las festividades en momentos de crisis?	Taller en barro	Juegos para la memoria
11:00 a.m. - 12:00 p.m.		Cápsula: "Step to Wellness" Bombaeróbicos			Bingo	Bingo	Bingo	Bingo	Bingo

	Lunes 7	Martes 8		Miércoles 9			Jueves 10	Viernes 11	
	Mayagüez Mall	Centro de Servicio de MCS Aguadilla	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Plaza del Norte, Hatillo	Mayagüez Mall	Plaza del Caribe, Ponce	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Centro de Servicio de MCS Arecibo	Centro de Servicio de MCS Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Clase de yoga	Taller de arte en barro	Charla de autocuidado	Clase de tai chi	Clase de bachata	Clase de yoga	Clase de yoga	Taller de manualidades	Charla: Estilos de vida saludable
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo		Cápsula de ejercicios y Bingo	Bingo	Bingo	Bingo	Bingo		Cápsula: "Step to Wellness" Bombaeróbicos

	Lunes 14	Martes 15		Miércoles 16			Jueves 17	Viernes 18	
	Mayagüez Mall	Centro de Servicio de MCS Aguadilla	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Plaza del Norte, Hatillo	Mayagüez Mall	Plaza del Caribe, Ponce	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Centro de Servicio de MCS Arecibo	Centro de Servicio de MCS Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Clase de tai chi	Taller de manualidades	Cine: "¡Hoy Si!"	Body Ball Blast	Clase de yoga	Clase de bachata	Meditación guiada	Taller de joyería	
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo			Bingo	Bingo	Bingo	Bingo		
2:00 p.m. - 3:00 p.m									Clase de tai chi
3:00 p.m. - 4:00 p.m									Bingo

	Lunes 21	Martes 22		Miércoles 23			Jueves 24	Viernes 25
	Mayagüez Mall	Centro de Servicio de MCS Aguadilla	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Plaza del Norte, Hatillo	Mayagüez Mall	Plaza del Caribe, Ponce	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Clase de bachata	Taller de joyería	Charla: Estilos de vida saludable	Clase de yoga	Clase de bandas elásticas	Clase de bomba	Entrenamiento de equilibrio	Feriado
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Bingo	Cápsula: "Step to Wellness"	Bingo	Bingo	Bingo	Bingo	
1:00 p.m. - 2:00 p.m.		Taller de joyería						

	Lunes 28	Martes 29		Miércoles 30			Jueves 31
	Mayagüez Mall	Centro de Servicio de MCS Aguadilla	Centro de Servicio de MCS Mayagüez	Plaza del Norte, Hatillo	Mayagüez Mall	Plaza del Caribe, Ponce	Centro de Servicio de MCS Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Bohemia navideña	Charla: ¿Cómo debo enfrentar las festividades en momentos de crisis?	Juegos para la memoria	Clase de bachata	Clase de bomba	Bohemia navideña	Clase de bomba
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Bingo	Cápsula de ejercicios y Bingo	Bingo	Bingo	Bingo	Celebración de cumpleaños y Bingo

Recuerda traer tu botella de agua. Se recomienda el uso de vestimenta deportiva y calzado adecuado para disfrutar de la actividad. Actividades sujetas a cambios.

VISITA NUESTROS CENTROS DE SERVICIO AL CLIENTE



Aguadilla:
Aguadilla Mall, Carr. 2 km. 126.5 Local 3

Arecibo:
Galería Pacífico, carr. 10 km. 85.7 Bo. Tanamá

Bayamón:
Edificio San Miguel Plaza
Calle Las Rosas #2, Esq. Santa Cruz

Caguas:
Calle marginal Carr. 1 Km. 33.3
Sector Bairoa

Carolina:
Escorial Office Building 1, Parque Escorial
1400 Ave. Sur Suite 100, Bo. San Antón

Fajardo:
Local 1 Ralph's Food Warehouse
Carr. 3, Esq. Calle Igualdad, Km. 45.5

Guayama:
Condominio Commerce Plaza #1
Carr. 3, Int, Carr. 54, Local 101-D

Manatí:
Centro Plaza, Carr. 2, Local 6

Mayagüez:
Mayagüez Mall
975 Ave. Eugenio María de Hostos,
Mayagüez, PR 00680

Ponce:
MCS Building
601 Ave. Tito Castro, Suite 105

San Juan:
MCS Plaza, 1er piso
Suite 105, 255 Ave. Ponce de León

Plaza Las Américas, segundo nivel
525 Avenida F.D. Roosevelt, San Juan

1.877.501.5395
(libre de costo)

1.866.627.8182
TTY (Audioimpedidos)

Lunes a domingo de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. del 1 de octubre al 31 de marzo. Nuestro horario del 1 de abril al 30 de septiembre es de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. y sábado de 8:00 a.m. a 4:30 p.m.

NOTA IMPORTANTE: Para ser parte del programa de ejercicios, completa un relevo de responsabilidad y certificado médico entregados por el instructor. Te exhortamos a seguir las prácticas de higiene recomendadas por las autoridades de salud como el uso de desinfectante de mano y mantener distanciamiento. Igualmente, recomendamos el uso de mascarillas en las facilidades deportivas y centros comerciales. No se ofrecen sesiones de ejercicios los días feriados celebrados por el Gobierno de Puerto Rico en facilidades deportivas. Para acomodo de personas con necesidades especiales en reuniones llame al 1.866.627.8183 (TTY: 1.866.627.8182). MCS Classicare es un plan HMO ofrecido por MCS Advantage, Inc. H5577_0015940926_C