

CALENDARIO DE ACTIVIDADES ÁREA METRO



OCTUBRE A DICIEMBRE

MCS club **te paga**

Requiere
reservar
espacio



Talleres

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.

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

Jueves

5

Hacienda Carabali
Luquillo

Martes

24

Centro de Recepciones
de Villa Carolina
Carolina

Diciembre

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

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

Jueves

3

Parque Luis Muñoz Marín
San Juan

Jueves

10

Hacienda Muñoz
San Lorenzo

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

8

Hipódromo Camarero
Canóvanas

Jueves

15

P.F. Changs
San Juan

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

13

P.F. Changs
San Juan

Viernes

20

Romano's Macaroni
Caguas

**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

Viernes

9EDP University
Caguas**Noviembre**

Martes

3Centro de Servicio de MCS
Plaza Las Américas, San Juan

Martes

10Centro de Servicio de MCS
Carolina**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

Viernes

23EDP University
Caguas**Noviembre**

Martes

17Centro de Servicio de MCS
Plaza Las Américas, San Juan

Martes

24Centro de Servicio de MCS
Carolina




Programa de ejercicios

EJERCICIOS VARIADOS

Lugar	Pueblo	Hora	Lunes	Martes
Plaza del Sol (en el food court)	Bayamón	9:00 a.m.		
The Outlet at Route 66 (Pasillo frente a Golden Corral)	Canóvanas	9:00 a.m.		
Cancha Bajo Techo Roger Mendoza, Complejo Angel O. Berrios	Caguas	9:30 a.m.		
Plaza Carolina (Atrio central)	Carolina	9:00 a.m.		
Parque Julia de Burgos Fase 5 (Gazebo)	Carolina	7:00 a.m.		
Plaza Las Américas (2do nivel en el pasillo cerca del cine)	San Juan	7:30 a.m.		
The Mall of San Juan (Atrio central)	San Juan	9:00 a.m.		
San Patricio (Liberty Square)	San Juan	9:00 a.m.		
Parque Josefa Fontán	San Juan	6:00 p.m.		

ACUERÓBICOS

Lugar	Pueblo	Hora	Lunes	Martes
Piscinas Municipales, ubicada en el Complejo Angel O. Berrios	Caguas	9:30 a.m.		
Piscinas Municipales Parque Recreativo Maracuto	Carolina	8:30 a.m. y 9:45 a.m.		

	Miércoles	Jueves	Viernes
			
			
			
			
			
			
			
			
			

	Miércoles	Jueves	Viernes
			
			



	Lunes 28	Martes 29
9:00 a.m. - 9:30 a.m.		
9:30 a.m. - 10:00 a.m.		
10:00 a.m. - 10:30 a.m.		
10:30 a.m. - 11:00 a.m.		
11:00 a.m. - 11:30 a.m.		
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		
12:00 p.m. - 12:30 p.m.		
12:30 p.m. - 1:00 p.m.		
	Lunes 5	Martes 6
9:00 a.m. - 9:30 a.m.		Cápsula educativa
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Clase de yoga	Hora refrescante
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Hora refrescante	Trivia para reforzar la memoria
10:30 a.m. - 11:00 a.m.		
11:00 a.m. - 11:30 a.m.		Charla: Detección temprana del cáncer de seno
11:30 a.m. - 12:00 p.m.	Cine: "La Bamba"	
12:00 p.m. - 12:30 p.m.		Bingo
12:30 p.m. - 1:00 p.m.	Bingo	
	Lunes 12	Martes 13
9:00 a.m. - 9:30 a.m.		Yoga
9:30 a.m. - 10:00 a.m.		
10:00 a.m. - 10:30 a.m.		Hora refrescante
10:30 a.m. - 11:00 a.m.		Trivia para reforzar la memoria
11:00 a.m. - 11:30 a.m.		Charla: Detección temprana del cáncer de seno
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		
12:00 p.m. - 12:30 p.m.		Bingo
12:30 p.m. - 1:00 p.m.		
1:00 p.m. - 1:30 p.m.		
1:30 p.m. - 2:00 p.m.		
2:00 p.m. - 2:30 p.m.		
2:30 p.m. - 3:00 p.m.		
3:00 p.m. - 3:30 p.m.		
3:30 p.m. - 4:00 p.m.		

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.

Miércoles30	Jueves1	Viernes2
	Cápsula educativa:“Yoga”	Cápsula educativa
	Hora refrescante	Ejercicios de respiración con meditación guiada
	Bingo	Hora refrescante
	Torneo de dominó	Trivia: Adivina, adivinador
		Bingo
Miércoles7	Jueves8	Viernes9
Clase de tai chi	Cápsula educativa	Ejercicios de neuroplasticidad
Hora refrescante	Hora refrescante	Hora refrescante
Sesión: Receta saludable	Cine:“Un viaje cultural”	Trivia Adivina, adivinador
Trivia para reforzar la memoria	Meditación guiada	Comparte tu historia
Bingo	Bingo	Bingo
Miércoles14	Jueves15	Viernes16
Hora refrescante		Cápsula educativa
Cine:“Un viaje cultural”		Hora refrescante
Bingo		Charla: Relación con hijos y nietos
Dominó		Juegos para reforzar la memoria
	Hora refrescante	Bingo
	Bingo	
	Taller de joyería	
	Taller de joyería	
	Hora refrescante	
	Bingo	

	Lunes19	Martes20
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Clase de yoga	Cápsula educativa de ejercicios
9:30 a.m. - 10:00 a.m.		Hora refrescante
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Hora refrescante	Trivia para reforzar la memoria
10:30 a.m. - 11:00 a.m.	Cine:“El niño que domó el viento”	
11:00 a.m. - 11:30 a.m.		
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		
12:00 p.m. - 12:30 p.m.	Bingo	Bingo
12:30 p.m. - 1:00 p.m.		
	Lunes26	Martes27
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Hora refrescante	Hora refrescante
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Trivia para reforzar la memoria	Meditación guiada
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Celebración de cumpleaños	
10:30 a.m. - 11:00 a.m.	Bohemia	Cine:“La razón de estar contigo”
11:00 a.m. - 11:30 a.m.		
11:30 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	
12:00 p.m. - 12:30 p.m.		
12:30 p.m. - 1:00 p.m.		



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.

Miércoles21	Jueves22	Viernes23
Hora refrescante	Hora refrescante	Hora refrescante
Bingo	Charla: Disciplina vs. motivación	Bingo
Taller de manualidades		Taller de joyería
Taller de manualidades	Un viaje cultural: “El paraíso que sobrevive”	Taller de joyería
Hora refrescante		Hora refrescante
Bingo	Bingo	Bingo
Miércoles28	Jueves29	Viernes30
MCS EXPO 28 al 31 de octubre Atrio Central 9:00 a.m. a 4:00 p.m.		



	Lunes28			Martes		
9:30 a.m. - 10:00 a.m.						
10:00 a.m. - 11:00 a.m.						
11:00 a.m. - 12:00 p.m.						
	Lunes5			Martes		
	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Mall of San Juan	Plaza Carolina	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Hora refrescante			Hora refrescante		
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Taller de velas	Clase de tango	Rutinas de estiramiento	Charla: Detección temprana de cáncer del seno	Clase de tai chi	
11:00 a.m. - 12:00 p.m.		Bingo		Bingo	Bingo	
1:30 p.m. - 2:00 p.m.						
2:00 p.m. - 3:00 p.m.						
3:00 p.m. - 4:00 p.m.						
	Lunes12			Martes		
	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Mall of San Juan	Plaza Carolina	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Feriado	Feriado	Feriado	Hora refrescante		
10:00 a.m. - 11:00 a.m.				Juegos para la memoria	Clase de salsa	
11:00 a.m. - 12:00 p.m.				Sesión: Receta saludable	Bingo	
	Lunes19			Martes		
	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Mall of San Juan	Plaza Carolina	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Hora refrescante			Hora refrescante		
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Juegos para la memoria	Rutinas de estiramiento	Clase de bomba	Taller de joyería	Clase de yoga	
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Sesión: Receta saludable	Bingo		Trivia	Bingo	
	Lunes26			Martes		
	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Mall of San Juan	Plaza Carolina	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Hora refrescante			Hora refrescante		
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Charla: Disciplina vs. motivación	Clase de yoga	Clase de tango	Meditación guiada	Clase de salsa	
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Bingo		Cine: Un viaje cultural	Bingo	

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.					
29	Miércoles	30	Jueves		Viernes
			Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Plaza del Sol, Bayamón
			Hora refrescante		
			Taller de velas	Rutinas de estiramiento	Rutinas de estiramiento
				Bingo	Bingo
6	Miércoles	7	Jueves		Viernes
Plaza del Sol, Bayamón	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Plaza del Sol, Bayamón	Plaza Río Hondo, Bayamón
	Hora refrescante				
Clase de yoga	Charla: Detección temprana de cáncer del seno		Body Ball Blast	Clase de bomba	Clase de yoga
Bingo	Bingo		Bingo	Bingo	Bingo
		Hora refrescante			
		Taller de pintura en tiestos			
13	Miércoles	14	Jueves		Viernes
Plaza del Sol, Bayamón	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Plaza del Sol, Bayamón	Plaza Río Hondo, Bayamón
	Hora refrescante	Hora refrescante			
Clase de pilates	Taller de pintura en tiestos	Charla: Disciplina vs. motivación	Rutinas de estiramiento	Clase de tango	Clase de bomba
Bingo		Bingo	Bingo	Bingo	Bingo
20	Miércoles	21	Jueves		Viernes
Plaza del Sol, Bayamón	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Plaza del Sol, Bayamón	Plaza Río Hondo, Bayamón
	Hora refrescante	Hora refrescante			
Clase de yoga	Taller de joyería	Taller de pintura en tiestos	Clase de tai chi	Clase de bomba	Clase de pilates
Bingo	Trivia		Bingo	Bingo	Bingo
27	Miércoles	28	Jueves		Viernes
Plaza del Sol, Bayamón	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Plaza del Sol, Bayamón	Plaza Río Hondo, Bayamón
	Hora refrescante	Hora refrescante			
Clase de pilates	Karaoke	Karaoke	Clase de yoga	Clase de tango	Clase de tango
Bingo	Celebración de cumpleaños y Bingo	Celebración de cumpleaños y Bingo	Bingo	Bingo	Bingo
Actividades sujetas a cambios.					

	Lunes2	Martes3
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Hora refrescante	Taller de tecnología
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Bingo	
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Charla: Establecer límites saludables	
10:30 a.m. - 11:00 a.m.		
11:00 a.m. - 11:30 a.m.		Charla: Establecer límites saludables
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		
12:00 p.m. - 12:30 p.m.	Hora refrescante	
12:30 p.m. - 1:00 p.m.	Bingo	Meditación guiada
1:00 p.m. - 1:30 p.m.		Bingo
1:30 p.m. - 2:00 p.m.		
2:00 p.m. - 2:30 p.m.		
	Lunes9	Martes10
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Clase de yoga	Cápsula educativa de ejercicios
9:30 a.m. - 10:00 a.m.		Hora refrescante
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Hora refrescante	
10:30 a.m. - 11:00 a.m.	Cine:“Milagro”	Cine:“Un viaje Cultural”
11:00 a.m. - 11:30 a.m.		Charla: Diabetes: cómo prevenirla, detectarla a tiempo y controlarla
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		
12:00 p.m. - 12:30 p.m.		
12:30 p.m. - 1:00 p.m.		



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.

Miércoles4	Jueves5	Viernes6
Clase de tai chi	Clase de zumba	Hora refrescante
Hora refrescante	Hora refrescante	Taller de pintura en tiestos
Cine: “Un viaje al pasado”	Trivia adivina, adivinador	
Karaoke	Comparte tu historia	Bingo
Bingo	Bingo	Dominó
Miércoles11	Jueves12	Viernes13
Hora refrescante	Clase de zumba	Hora refrescante
Bingo	Hora refrescante	Bingo
Taller de manualidades	Trivia Adivina, adivinador	Taller de joyería
Taller de manualidades	Meditación guiada	Taller de joyería
Hora refrescante		Hora refrescante
Bingo	Bingo	Bingo



	Lunes16	Martes17
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Clase de yoga	Taller de Tecnología
9:30 a.m. - 10:00 a.m.		
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Hora refrescante	
10:30 a.m. - 11:00 a.m.	Cine:“La hermana de nieve”	Ejercicios de neuroplasticidad
11:00 a.m. - 11:30 a.m.		
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		
12:00 p.m. - 12:30 p.m.		Hora refrescante
12:30 p.m. - 1:00 p.m.	Bingo	Charla: Diabetes: cómo prevenirla, detectarla a tiempo y controlarla
1:00 p.m. - 1:30 p.m.		Bingo
1:30 p.m. - 2:00 p.m.		
2:00 p.m. - 2:30 p.m.		
	Lunes23	Martes24
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Clase de yoga	Clase de zumba
9:30 a.m. - 10:00 a.m.		
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Hora refrescante	Hora refrescante
10:30 a.m. - 11:00 a.m.	Cine:“Papá por dos”	Cine:“Un viaje cultural”
11:00 a.m. - 11:30 a.m.		Charla: Diabetes: cómo prevenirla, detectarla a tiempo y controlarla
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		
12:00 p.m. - 12:30 p.m.		Hora refrescante
12:30 p.m. - 1:00 p.m.	Bingo	Bingo
	Lunes30	
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Clase de yoga	
9:30 a.m. - 10:00 a.m.		
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Hora refrescante	
10:30 a.m. - 11:00 a.m.	Cine:“A mi altura”	
11:00 a.m. - 11:30 a.m.		
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		
12:00 p.m. - 12:30 p.m.	Bingo	
12:30 p.m. - 1:00 p.m.		



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.

Miércoles18	Jueves19	Viernes20
Cápsula educativa	Feriado	Clase de yoga
Hora refrescante		Hora refrescante
Clase de tai chi		Trivia
Juegos para reforzar la memoria		Bingo
Bingo		Dominó
Miércoles25	Jueves26	Viernes27
Celebración de cumpleaños	Feriado Día de Acción de Gracias	Hora refrescante
Charla: Momento de dar gracias		Taller de joyería
Bohemia del ayer		Taller de joyería
Bingo		Hora refrescante
		Damos la bienvenida a la Navidad



	Lunes 2			Martes		
	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Mall of San Juan	Plaza Carolina	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Plaza E
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Hora refrescante			Hora refrescante		
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Chinchorreo virtual	Rutinas de neuroplasticidad	Clase de tai chi	Charla: Diabetes: cómo prevenirla, detectarla a tiempo y controlarla.	Clase de salsa	
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Bingo		Bingo	Bingo	
1:30 p.m. - 2:00 p.m.						
2:00 p.m. - 3:00 p.m.						
3:00 p.m. - 4:00 p.m.						
	Lunes 9			Martes		
	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Mall of San Juan	Plaza Carolina	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Plaza E
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Hora refrescante					
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Meditación guiada	Clase de tai chi	Rutinas de neuroplasticidad	Taller de tecnología	Clase de tai chi	Clase de tai chi
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Bingo			Bingo	
1:30 p.m. - 2:00 p.m.				Hora refrescante		
2:00 p.m. - 3:00 p.m.				Charla: Establecer límites saludables		
3:00 p.m. - 4:00 p.m.				Bingo		



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.

3	Miércoles4	Jueves5			Viernes6
Plaza del Sol, Bayamón	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Plaza del Sol, Bayamón	Plaza Rio Hondo, Bayamón
	Hora refrescante				
Clase de tai chi	Charla: Establecer límites saludables		Rutinas de estiramiento	Clase de flamenco	Clase de tai chi
Bingo	Bingo		Bingo	Bingo	Bingo
		Hora refrescante			
		Taller de manualidades			
10	Miércoles11	Jueves12			Viernes13
Plaza del Sol, Bayamón	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Plaza del Sol, Bayamón	Plaza Rio Hondo, Bayamón
	Feriado	Hora refrescante			
Clase de yoga		Meditación guiada	Body Ball Blast	Rutinas de neuroplasticidad	Clase de flamenco
Bingo		Bingo	Bingo	Bingo	Bingo



	Lunes16			Martes		
	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Mall of San Juan	Plaza Carolina	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Plaza E
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Hora refrescante			Hora refrescante		
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Taller de pintura	Clase de flamenco	Clase de tai chi	Taller de manualidades	Clase de salsa	Clase de
11:00 a.m. - 12:00 p.m.		Bingo			Bingo	
	Lunes23			Martes		
	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Mall of San Juan	Plaza Carolina	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Plaza E
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Hora refrescante			Taller de tecnología		
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Taller de manualidades	Clase de yoga	Rutinas de neuroplasticidad		Clase de yoga	Clase de
11:00 a.m. - 12:00 p.m.		Bingo			Bingo	
1:30 p.m. - 2:00 p.m.				Hora refrescante		
2:00 p.m. - 3:00 p.m.				Taller de joyería		
3:00 p.m. - 4:00 p.m.				Celebración de cumpleaños y Bingo		
	Lunes30					
	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Mall of San Juan	Plaza Carolina			
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Hora refrescante					
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Taller de joyería	Clase de salsa	Clase de flamenco			
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Celebración de cumpleaños y Bingo	Bingo				

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



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.

17	Miércoles18	Jueves19			Viernes20
Plaza del Sol, Bayamón	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Plaza del Sol, Bayamón	Plaza Rio Hondo, Bayamón
	Hora refrescante	Hora refrescante			
Clase de tai chi	Charla: Diabetes: cómo prevenirla, detectarla a tiempo y controlarla.	Taller de pintura	Rutinas de estiramiento	Clase de flamenco	Clase de tai chi
Bingo	Cápsula de ejercicios y Bingo		Bingo	Bingo	Bingo
24	Miércoles25	Jueves26			Viernes27
Plaza del Sol, Bayamón	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Plaza del Sol, Bayamón	Plaza Rio Hondo, Bayamón
	Hora refrescante	Feriado	Feriado	Feriado	Feriado
Clase de yoga	Taller de manualidades				
Bingo					

Actividades sujetas a cambios.



	Lunes 30	Martes 1
9:00 a.m. - 9:30 a.m.		Clase de zumba
9:30 a.m. - 10:00 a.m.		
10:00 a.m. - 10:30 a.m.		Hora refrescante
10:30 a.m. - 11:00 a.m.		Bingo
11:00 a.m. - 11:30 a.m.		Charla: Estilos de vida saludable
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		
12:00 p.m. - 12:30 p.m.		Dominó
12:30 p.m. - 1:00 p.m.		
1:00 p.m. - 1:30 p.m.		
1:30 p.m. - 2:00 p.m.		
2:00 p.m. - 2:30 p.m.		
	Lunes 7	Martes 8
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Cápsula educativa de ejercicios	Cápsula educativa de ejercicios
9:30 a.m. - 10:00 a.m.		
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Hora refrescante	Hora refrescante
10:30 a.m. - 11:00 a.m.	Meditación guiada	Trivia: Adivina, adivinador
11:00 a.m. - 11:30 a.m.		
11:30 a.m. - 12:00 p.m.	Juegos para reforzar la memoria	Charla: Estilos de vida saludable
12:00 p.m. - 12:30 p.m.		Hora refrescante
12:30 p.m. - 1:00 p.m.	Bingo	Bingo
	Lunes 14	Martes 15
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Ejercicios de neuroplasticidad	Clase de zumba
9:30 a.m. - 10:00 a.m.		
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Hora refrescante	Hora refrescante
10:30 a.m. - 11:00 a.m.	Cine: "¡Hoy Sí!"	Juegos para reforzar la memoria
11:00 a.m. - 11:30 a.m.		
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		Charla: Estilos de vida saludable
12:00 p.m. - 12:30 p.m.		
12:30 p.m. - 1:00 p.m.	Bingo	Bingo

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.

Miércoles2	Jueves3	Viernes4
Cápsula educativa		Cápsula educativa
Hora refrescante		Hora refrescante
Clase de tai chi		Taller de pintura
Juegos para reforzar la memoria		Hora refrescante
Bingo	Hora refrescante	Bingo
	Clase de yoga	
	Bingo	
	Meditación guiada	
Miércoles9	Jueves10	Viernes11
Hora refrescante	Hora refrescante	Hora refrescante
Bingo	Bingo	Taller de joyería
Taller de manualidades	Charla: “Establecer límites saludables”	Taller de joyería
Taller de manualidades	Charla: “Establecer límites saludables”	Hora refrescante
Hora refrescante	Hora refrescante	Bienvenida a la navidad Retrátate con Santa Verde
Bingo	Bingo	
Miércoles16	Jueves17	Viernes18
Clase de tai chi	Hora refrescante	Hora refrescante
Hora refrescante	Taller de artesanías navideñas	Taller de joyería
Cine: “Un Viaje al pasado”	Bingo	Taller de joyería
Karaoke navideño	Dominó	Hora refrescante
Bingo		Bienvenida a la navidad Retrátate con Santa Verde

	Lunes 21	Martes 22
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Cápsula educativa: Técnica de yoga	Clase de zumba
9:30 a.m. - 10:00 a.m.		
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Hora refrescante	Hora refrescante
10:30 a.m. - 11:00 a.m.	Cine: "Navidad en África"	Trivias navideñas
11:00 a.m. - 11:30 a.m.		Comparte tu historia
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		
12:00 p.m. - 12:30 p.m.		Bingo
12:30 p.m. - 1:00 p.m.	Bingo	
	Lunes 28	Martes 29
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Ejercicios de respiración	Ejercicios de neuroplasticidad
9:30 a.m. - 10:00 a.m.		
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Hora refrescante	Hora refrescante
10:30 a.m. - 11:00 a.m.	Comparte tu historia	Receta navideña
11:00 a.m. - 11:30 a.m.		Trivia
11:30 a.m. - 12:00 p.m.	Cine: "Un viaje al pasado"	
12:00 p.m. - 12:30 p.m.	Bingo	Bingo
12:30 p.m. - 1:00 p.m.		



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.

Miércoles23	Jueves24	Viernes25
Charla: En momentos de crisis, ¿cómo debo enfrentar las festividades?	Cerrado	Feriado
Celebración de navidad y cumpleaños del mes		
Música navideña		
Bingo		
Miércoles30	Jueves31	
Hora refrescante		
Conversatorio: "Rutinas para despedir el año"		
Celebración de Despedida del Año		
Bohemia		
Bingo		



	Lunes 30			Martes		
				Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Pla E
9:30 a.m. - 10:00 a.m.				Hora refrescante		
10:00 a.m. - 11:00 a.m.				Clase de tai chi	Clase de salsa	Cl
11:00 a.m. - 12:00 p.m.				Bingo	Bingo	
	Lunes 7			Martes		
	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Mall of San Juan	Plaza Carolina	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Pla E
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Hora refrescante			Hora refrescante		
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Taller de repostería	Clase de bachata	Clase de bomba	Taller de joyería	Clase de tai chi	
11:00 a.m. - 12:00 p.m.		Bingo		Bingo	Bingo	
	Lunes 14			Martes		
	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Mall of San Juan	Plaza Carolina	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Pla E
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Hora refrescante			Hora refrescante		
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Clase de tai chi	Clase de yoga	Clase de tai chi	Charla: ¿Cómo debo enfrentar las festividades en momentos de crisis?	Clase de salsa	ban
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Bingo		Bingo	Bingo	
	Lunes 21			Martes		
	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Mall of San Juan	Plaza Carolina	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Pla E
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Hora refrescante			Hora refrescante		
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Meditación guiada	Clase de tai chi	Bohemia navideña		Clase de yoga	Cl
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Bingo		Taller de sachets	Bingo	
	Lunes 28			Martes		
	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Mall of San Juan	Plaza Carolina	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Pla E
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Hora refrescante			Hora refrescante		
10:00 a.m. - 11:00 a.m.		Bohemia navideña	Clase de bachata	Charla: Estilos de vida saludable	Bohemia navideña	Cl
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Taller de sachets	Bingo		Cápsula: "Step to Wellness" Bombaeróbicos	Bingo	

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.

1	Miércoles 2	Jueves 3			Viernes 4
Plaza del Sol, Bayamón	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Plaza del Sol, Bayamón	Plaza Rio Hondo, Bayamón
	Hora refrescante	Hora refrescante			
Clase de yoga	Taller de joyería	Taller de manualidades	Clase de yoga	Body Ball Blast	Clase de tai chi
Bingo	Bingo		Bingo	Bingo	Bingo
8	Miércoles 9	Jueves 10			Viernes 11
Plaza del Sol, Bayamón	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Plaza del Sol, Bayamón	Plaza Rio Hondo, Bayamón
	Hora refrescante	Hora refrescante			
Clase de tai chi	Charla: ¿Cómo debo enfrentar las festividades en momentos de crisis?	Taller de arte en barro	Body Ball Blast	Clase de bachata	Clase de bomba
Bingo	Bingo		Bingo	Bingo	Bingo
15	Miércoles 16	Jueves 17			Viernes 18
Plaza del Sol, Bayamón	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Plaza del Sol, Bayamón	Plaza Rio Hondo, Bayamón
	Hora refrescante	Hora refrescante			
Clase de bandas elásticas	Taller de arte en barro	Taller de repostería	Rutinas de estiramiento	Clase de bomba	Bohemia navideña
Bingo			Bingo	Bingo	Bingo
22	Miércoles 23	Jueves 24			Viernes 25
Plaza del Sol, Bayamón	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Plaza del Sol, Bayamón	Feriado
	Hora refrescante	Hora refrescante			
Clase de yoga	Charla: Estilos de vida saludable	Meditación guiada	Clase de tai chi	Clase de bachata	
Bingo	Cápsula: “Step to Wellness” Bombaeróbicos	Bingo	Bingo	Bingo	
29	Miércoles 30	Jueves 31			
Plaza del Sol, Bayamón	Centro de Servicio de MCS Bayamón	Centro de Servicio de MCS Carolina	San Patricio Plaza	Plaza del Sol, Bayamón	
	Hora refrescante	Hora refrescante			
Clase de tai chi	Karaoke	Karaoke	Rutinas de estiramiento	Bohemia navideña	
Bingo	Celebración de cumpleaños y Bingo	Celebración de cumpleaños y Bingo	Bingo	Bingo	

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_0013900926_C