

CLUB TE PAGA

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

ENERO



2025

Calendario de actividades



ENERO



MCS Club Te Paga es una experiencia única donde te esperamos con programas para el cuidado de tu bienestar y salud completa diseñados especialmente para ti.



Aquí encontrarás:

- ✓ **Clases de ejercicios** para mantenerte activo y con energía: ¡Tai-Chi, Zumba, Acuaeróbicos y Yoga!
- ✓ **Música y baile** para que dejes salir tu ritmo interior y disfrutes de momentos inolvidables.
- ✓ **Entretenimiento para todos los gustos:** Bingo, juegos de mesa y películas para compartir con nuevos amigos.
- ✓ **Clínicas y talleres de salud** para que te mantengas informado y cuides tu salud completa.

Reserva tu espacio en las diferentes actividades

Para reservar tu espacio y participar, llama al: **1.877.501.5395** (libre de costo) o **1.866.627.8182** TTY (audioimpedidos) **de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:30 p.m.** Estas actividades tienen capacidad limitada. Es requisito registrarse para participar.

Únete al Club Te Paga en Facebook

1 Entra a la aplicación de Facebook desde tu celular o computadora

2 Busca 

3 Presiona el botón de UNIRTE y...¡Listo!

Regístrate

Accede a nuestra página web:
www.clubtepaga.com

Presiona el botón que dice:
"Regístrate aquí"

Presiona el botón que dice:
Riega la voz y sigue invitando a tu familia y amigos a unirse al Club Te Paga de MCS.

| | Lunes 30 | Martes 31 |
|-------------------------|--|---|
| 9:00 a.m. - 9:30 a.m. | Hora refrescante Pintado de uñas | Cerrado. No se estarán ofreciendo actividades. |
| 9:30 a.m. - 10:00 a.m. | | |
| 10:00 a.m. - 10:30 a.m. | Hora refrescante Pintado de uñas | |
| 10:30 a.m. - 11:00 a.m. | | |
| 11:00 a.m. - 11:30 a.m. | Charla: "Propósitos para recibir el año nuevo" por la trabajadora Social Abbiliz Borrero | |
| 11:30 a.m. - 12:00 p.m. | | |
| 12:00 p.m. - 12:30 p.m. | Celebración de las festividades & músicaailable | |
| 12:30 p.m. - 1:00 p.m. | | |
| | Lunes 6 | Martes 7 |
| 9:00 a.m. - 9:30 a.m. | Cerrado. No se estarán ofreciendo actividades. | Hora Refrescante |
| 9:30 a.m. - 10:00 a.m. | | Bingo |
| 10:00 a.m. - 10:30 a.m. | | Clase de Zumba |
| 10:30 a.m. - 11:00 a.m. | | |
| 11:00 a.m. - 11:30 a.m. | | Clase de Zumba |
| 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. | | |
| | Lunes 13 | Martes 14 |
| 9:00 a.m. - 9:30 a.m. | Hora Refrescante & Bingo | Hora Refrescante & Bingo |
| 9:30 a.m. - 10:00 a.m. | | |
| 10:00 a.m. - 10:30 a.m. | Yoga | Charla: Planifica tú Bienestar |
| 10:30 a.m. - 11:00 a.m. | | |
| 11:00 a.m. - 11:30 a.m. | Yoga | Charla: Planifica tú Bienestar |
| 11:30 a.m. - 12:00 p.m. | | |
| 12:00 p.m. - 12:30 p.m. | Hora Refrescante & Bingo | Hora Refrescante |
| 12:30 p.m. - 1:00 p.m. | | |
| | Lunes 20 | Martes 21 |
| 9:00 a.m. - 9:30 a.m. | Yoga | Clase de Meditación Guiada |
| 9:30 a.m. - 10:00 a.m. | | |
| 10:00 a.m. - 10:30 a.m. | CINE: "Un amor para toda la vida" | Charla: Nutrición para un comienzo de año saludable |
| 10:30 a.m. - 11:00 a.m. | | |
| 11:00 a.m. - 11:30 a.m. | Hora Refrescante | Charla: Nutrición para un comienzo de año saludable |
| 11:30 a.m. - 12:00 p.m. | | |
| 12:00 p.m. - 12:30 p.m. | Bingo | Clase de Meditación Guiada |
| 12:30 p.m. - 1:00 p.m. | | |
| | Lunes 27 | Martes 28 |
| 9:00 a.m. - 9:30 a.m. | Hora Refrescante & Bingo | Hora Refrescante & Bingo |
| 9:30 a.m. - 10:00 a.m. | | |
| 10:00 a.m. - 10:30 a.m. | Yoga | Charla: Intervención educativa de Salud Mental |
| 10:30 a.m. - 11:00 a.m. | | |
| 11:00 a.m. - 11:30 a.m. | Yoga | Charla: Intervención educativa de Salud Mental |
| 11:30 a.m. - 12:00 p.m. | | |
| 12:00 p.m. - 12:30 p.m. | Hora Refrescante & Bingo | Hora Refrescante & Bingo |
| 12:30 p.m. - 1:00 p.m. | | |

| Miércoles 1 | Jueves 2 | Viernes 3 |
|--|--|--|
| Cerrado. No se estarán ofreciendo actividades. | Hora Refrescante & Bingo | Clase de Meditación recibiendo el año nuevo |
| | Ritmos de Salud | Charla: ¿Cómo fortalecer tu salud mental en tiempos difíciles? por la trabajadora social Abbiliz Borrero |
| | Clase de Zumba | |
| | Hora Refrescante & Bingo | Charla: ¿Cómo fortalecer tu salud mental en tiempos difíciles? por la trabajadora social Abbiliz Borrero |
| | Ritmos de Salud | Clase de meditación recibiendo el año nuevo |
| Miércoles 8 | Jueves 9 | Viernes 10 |
| Hora Refrescante | Hora refrescante | Hora Refrescante & Bingo |
| Bingo | | Trivia...adivina..adivinator |
| Tai Chi /Chi Kung | Bingo | Confección de prendas & accesorios |
| Tai Chi /Chi Kung | Clase de Flamenco | Confección de prendas & accesorios |
| Hora Refrescante | Clase de Flamenco | Trivia...adivina..adivinator |
| Bingo | Hora Refrescante | Bingo |
| Miércoles 15 | Jueves 16 | Viernes 17 |
| Hora Refrescante & Bingo | Hora Refrescante & Bingo | Hora Refrescante & Bingo |
| Hora Refrescante | Pintado de Uñas Cine: Un Viaje Cultural | Manualidades |
| Clase de Zumba | | |
| Hora Refrescante | Pintado de Uñas Cine: Un Viaje Cultural | Manualidades |
| Clase de Zumba | | |
| Hora Refrescante & Bingo | Hora Refrescante & Bingo | Hora Refrescante & Bingo |
| Miércoles 22 | Jueves 23 | Viernes 24 |
| Clase de Meditación Guiada | Hora Refrescante | Hora Refrescante & Dominó |
| Tai Chi /Chi Kung | Bingo | Confección de Prendas & Accesorios |
| Tai Chi /Chi Kung | Clase de Tango | Confección de Prendas & Accesorios |
| Clase de Meditación Guiada | Clase de Tango | Hora Refrescante & Dominó |
| | Hora Refrescante | |
| Miércoles 29 | Jueves 30 | Viernes 31 |
| Bingo | Hora Refrescante & Bingo | Trivia: Adivina, Adivinador |
| Hora Refrescante | Pintado de Uñas Cine: Un Viaje Cultural | Celebración Cumpleaños del Mes |
| Clase de Zumba | | |
| Hora Refrescante | Pintado de Uñas Cine: Un Viaje Cultural | Bohemia del ayer |
| Clase de Zumba | | |
| Bingo | Hora Refrescante & Bingo | Mega Bingo |

Centros de Servicio de MCS

AGUADILLA

| Martes, 7 de enero | Martes, 14 de enero | Martes, 21 de enero | Martes, 28 de enero |
|--|--|---|---|
| <p>Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Taichi 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Confección de prendas y Accesorios 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> <p>Confección de prendas y Accesorios 1:00 p.m. a 2:00 p.m.</p> | <p>Taller de Arte 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> <p>Taller de Arte 1:00 p.m. a 2:00 p.m.</p> |

ARECIBO

| Miércoles, 8 de enero | Viernes, 10 de enero | Miércoles, 15 de enero | Viernes, 17 de enero |
|--|--|--|--|
| <p>Clase de bachata 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Tai Chi y Qigong 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Clase de salsa 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> |
| Miércoles, 22 de enero | Viernes, 24 de enero | Miércoles, 29 de enero | Viernes, 31 de enero |
| <p>Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Taller de arte 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Confección de prendas y Accesorios 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Clase de bachata 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> |

BAYAMÓN

| Miércoles, 8 de enero | Lunes, 13 de enero | Miércoles, 15 de enero |
|--|--|--|
| <p>Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Tai Chi y Qigong 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Clase de salsa 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> |

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

Centros de Servicio de MCS

BAYAMÓN

| Miércoles, 22 de enero | Lunes, 27 de enero | Miércoles, 29 de enero |
|--|--|--|
| <p>Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Taller de arte 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Confección de prendas y Accesorios 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Clase de Belly Dancing 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Celebración de Cumpleaños del mes 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> |

CAROLINA

| Jueves, 2 de enero | Martes, 7 de enero | Jueves, 9 de enero |
|--|--|--|
| <p>Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Clase de salsa 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Tai Chi y Qigong 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> |
| Martes, 14 de enero | Jueves, 16 de enero | Martes, 21 de enero |
| <p>Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Clase de Belly Dancing 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Tai Chi y Qigong 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> |
| Jueves, 23 de enero | Martes, 28 de enero | Jueves, 30 de enero |
| <p>Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Taller de arte 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Clase de salsa 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Confección de prendas y Accesorios 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Celebración de Cumpleaños del mes 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> |

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.**

Mayagüez Mall

| MAYAGÜEZ MALL | | | |
|--|--|--|--|
| Miércoles, 8 de enero | Lunes, 13 de enero | Miércoles, 15 de enero | Lunes, 20 de enero |
| <p>Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Clase de salsa 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Taichi 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> |
| Miércoles, 22 de enero | Lunes, 27 de enero | | Miércoles, 29 de enero |
| <p>Taichi 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Clase de salsa 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | | <p>Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> |

Plaza Del Caribe, Ponce

| PLAZA DEL CARIBE PONCE | | | |
|--|--|--|--|
| Miércoles, 8 de enero | Miércoles, 15 de enero | Miércoles, 22 de enero | Miércoles, 29 de enero |
| <p>Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Tai-Chi / Chi Kung 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Clase de salsa 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> | <p>Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p> |

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.**

VISITA NUESTROS CENTROS DE SERVICIO AL CLIENTE



Aguadilla:

Aguadilla Mall, Carr. 2 km. 126.5 Local 3

Arecibo:

Galería Pacífico, carr.10Km. 85.7Bo. 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 Officer 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:

Edificio Santander Security Plaza
349 Ave. Hostos, Suite 103

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

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.

Endoso pagado. MCS Classicare es un plan HMO suscrito por MCS Advantage, Inc. H5577_14231224_C

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. Las sesiones de ejercicios en la YMCA de San Juan son exclusivas para afiliados de MCS Classicare. Para registrarte en las clases de la YMCA de San Juan, debes comunicarte al 787.728.7200 (cupo limitado). Un representante de ventas podría estar presente con información y solicitudes en las sesiones de ejercicios. Para acomodo de personas con necesidades especiales en reuniones, llame al 1.866.627.8183 (libre de costo) o al 1.866.627.8182 (TTY). Del 1ro de octubre al 31 de marzo: lunes a domingo de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. Del 1ro de abril al 30 de septiembre: lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. y sábados de 8:00 a.m. a 4:30 p.m.

www.mcsclubtepag.com

[f](#) [X](#) [in](#) [@](#) [@MCSPuertoRico](#)