

CLUB TE PAGA

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

MARZO



2025



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, mientras te ejercitas y disfrutas de momentos inolvidables.
- ✓ **Entretenimiento para todos los gustos:** Bingo, juegos de mesa y películas para que compartas con nuevos amigos.
- ✓ **Talleres de bienestar** en los que aprenderás las mejores prácticas para prevenir enfermedades y manejar tus condiciones de salud..

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!

Escanea el Código QR con la cámara de tu teléfono inteligente y descarga el calendario de Club Te Paga.





Espacios limitados

Programa de ejercicios

Ejercítate con tus amigos del Club Te Paga para alcanzar tus metas de bienestar

Modalidad variada

Lunes y miércoles

Plaza del Caribe

Primer nivel, medallón
frente a la Tienda
De Los Leones de Ponce
(pasillo Pharmamax y Me Salvé)
Ponce - 7:30 a.m.

Lunes, miércoles y viernes

Plaza Las Américas

(2do nivel en el pasillo
cerca del cine)
San Juan - 7:30 a.m.

Lunes y martes

Cancha bajo techo
Roger Mendoza,
Complejo Ingeniero
Ángel O. Berrios,
Caguas - 9:30 a.m.

Lunes y miércoles

Centro Comercial

Mayagüez Mall
(frente a la tienda JC Penney)
Mayagüez - 9:00 a.m.

Lunes a viernes

Plaza Carolina (Atrio central)
Carolina - 9:00 a.m.

Martes y jueves

Parque Julia de Burgos
Fase 5 (Gazebo)
Carolina - 7:00 a.m.



Acuaeróbicos

Martes y jueves

Piscinas Municipales
Parque Recreativo Maracuto
Carolina - 8:30 a.m.

Miércoles

Cancha bajo techo
Roger Mendoza,
Complejo Ingeniero
Ángel O. Berrios,
Caguas - 9:30 a.m.

Talleres de tecnología

Aprenderás sobre el uso de tu teléfono inteligente, te guiaremos en el uso de la aplicación **Mi MCS** y conocerás como navegar de manera segura en el internet.

Requisito: tener un teléfono inteligente con servicio de internet.

Requiere reservar espacio

Marzo

Horario: 9:00 a.m. - 11:00 a.m.

Región norte

Martes



Conéctate con tu salud:
Uso de dispositivos electrónicos

Centro de Servicio, Bayamón

Región norte

Martes



Conéctate con tu salud:
Uso de dispositivos electrónicos

Organización Naranjito PANI
(Antigua Escuela Felipa Sánchez Cruzado, Naranjito)

Región oeste

Jueves



El 1,2,3 para utilizar tu servicio de Telemedicina
(Mi MCS/MCS medilíneaMD)

Centro de Servicio, Mayagüez

Región oeste

Jueves



Conéctate con tu salud:
Uso de dispositivos electrónicos

Centro de Servicio, Mayagüez

Región norte

Martes



El 1,2,3 para utilizar tu servicio de Telemedicina
(Mi MCS/MCS medilíneaMD)

Centro de Servicio, Bayamón

Región norte

Martes



El 1,2,3 para utilizar tu servicio de Telemedicina
(Mi MCS/MCS medilíneaMD)

Organización Naranjito PANI
(Antigua Escuela Felipa Sánchez Cruzado, Naranjito)

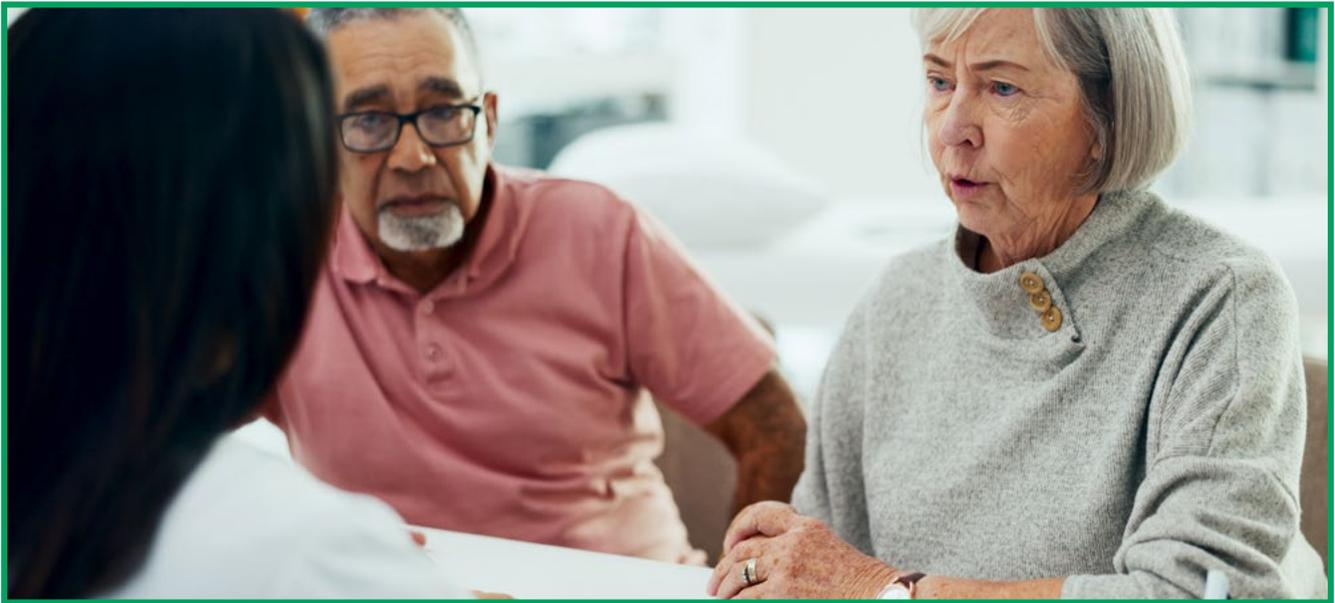
Talleres de prevención

Marzo

Horario: 8:00 a.m. - 11:00 a.m.

Detección temprana: La clave para un mejor tratamiento

Conoce sobre los diferentes tipos de cáncer y cómo tu estilo de vida y acciones pueden hacer una gran diferencia para la detección y los tratamientos.



Región norte

Miércoles



Marriott Courtyard,
Base Ramey, Aguadilla

Región norte

Viernes



Salón Imperial, Toa Alta
(predios iglesia Senda Antigua)

Región sur

Miércoles



Hotel Costa Bahía,
Guayanilla

Región este

Viernes



Hacienda Muñoz,
San Lorenzo

	Lunes 3	Martes 4
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Hora Refrescante	Hora Refrescante
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Bingo	Bingo
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Yoga	Charla Educativa: Al día con tus medicamentos
10:30 a.m. - 11:00 a.m.		
11:00 a.m. - 11:30 a.m.	Yoga	Charla Educativa: Al día con tus medicamentos
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		
12:00 p.m. - 12:30 p.m.	Hora Refrescante	Hora Refrescante
12:30 p.m. - 1:00 p.m.	Bingo	
	Lunes 10	Martes 11
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Hora Refrescante	Hora Refrescante
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Bingo	Clase de Meditación Guiada
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Yoga	Charla Educativa: Hipotiroidismo, todo lo que necesitas saber
10:30 a.m. - 11:00 a.m.		
11:00 a.m. - 11:30 a.m.	Yoga	Charla Educativa: Hipotiroidismo, todo lo que necesitas saber
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		
12:00 p.m. - 12:30 p.m.	Hora Refrescante	Hora Refrescante
12:30 p.m. - 1:00 p.m.	Bingo	Clase de Meditación Guiada
	Lunes 17	Martes 18
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Hora Refrescante	Hora Refrescante
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Bingo	Clase de Meditación Guiada
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Yoga	Charla Educativa: Prevención de cáncer de colon
10:30 a.m. - 11:00 a.m.		
11:00 a.m. - 11:30 a.m.	Yoga	Charla Educativa: Prevención de cáncer de colon
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		
12:00 p.m. - 12:30 p.m.	Hora Refrescante	Hora Refrescante
12:30 p.m. - 1:00 p.m.	Bingo	Clase de Meditación Guiada
	Lunes 24	Martes 25
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Hora Refrescante	Hora Refrescante
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Bingo	Clase de Meditación Guiada
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Yoga	Chinchorreo Virtual
10:30 a.m. - 11:00 a.m.		
11:00 a.m. - 11:30 a.m.	Yoga	Chinchorreo Virtual
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		
12:00 p.m. - 12:30 p.m.	Hora Refrescante	Hora Refrescante
12:30 p.m. - 1:00 p.m.	Bingo	Clase de Meditación Guiada

Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7	
Hora Refrescante	Hora refrescante	Charla: Susan Sonni "El poder de ser mujer"	
Bingo	Bingo		
Tai Chi /Chi Kung	Clase de Zumba	Homenaje a mujeres destacadas de CTP	
Tai Chi /Chi Kung	Clase de Zumba		
Hora Refrescante	Hora Refrescante	Música del ayer	
Bingo	Bingo		
		Mega Bingo	
Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14	
Hora Refrescante	Hora Refrescante	Hora Refrescante	
Bingo	Bingo	Bingo	
Manualidades	Clase de Zumba	Confección de Prendas	
Manualidades	Clase de Zumba	Confección de Prendas	
Hora Refrescante	Hora Refrescante	Hora Refrescante	
Bingo	Bingo	Bingo	
Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21	
Hora Refrescante	Hora Refrescante	Hora Refrescante	
Bingo	Bingo	Bingo	
Hora Refrescante	Clase de Bomba	Confección de Prendas	
Tai Chi /Chi Kung			
Tai Chi /Chi Kung	Clase de Bomba	Confección de Prendas	
Hora Refrescante	Hora Refrescante	Hora Refrescante	
Bingo	Bingo	Bingo	
Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28	Lunes 31
Hora Refrescante	Hora Refrescante	Ritmos de Salud	Hora Refrescante
Bingo	Bingo		
Clase de Belly Dancing	Pintado de uñas	Celebración Cumpleaños del Mes	Yoga
Clase de Belly Dancing	Pintado de uñas		
Hora Refrescante	Hora Refrescante	Bohemia del ayer	Yoga
Bingo	Hora Refrescante	Mega Bingo	Hora Refrescante
	Bingo		



Centros de Servicio de MCS

AGUADILLA

Martes, 4 de marzo	Martes, 11 de marzo	Martes, 18 de marzo	Martes, 25 de marzo
Taller de Manualidades 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Tai Chi 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Charla de Bienestar 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Taller de Arte 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m. Taller de Arte 1:00 p.m. a 2:00 p.m.	Confección de prendas y accesorios 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m. Confección de prendas y Accesorios 1:00 p.m. a 2:00 p.m.

ARECIBO

Miércoles, 5 de marzo	Viernes, 7 de marzo	Miércoles, 12 de marzo	Viernes, 14 de marzo
Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Charla de Bienestar Trabajadora Social Abbiliz Borrero 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Tai Chi 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Ejercicios para reforzar la memoria 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.
Miércoles, 19 de marzo	Viernes, 21 de marzo	Miércoles, 26 de marzo	Viernes, 28 de marzo
Taller de Arte 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Taller de Manualidades 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Confección de prendas y accesorios 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Clase de flamenco 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

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.**



Centros de Servicio de MCS

BAYAMÓN				
Lunes, 3 de marzo	Miércoles, 5 de marzo	Lunes, 10 de marzo	Miércoles, 12 de marzo	Lunes, 17 de marzo
Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Clase de Flamenco 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Taller de Manualidades 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Tai Chi 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Ejercicios para reforzar la memoria 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.
Miércoles, 19 de marzo	Lunes, 24 de marzo	Miércoles, 26 de marzo	Lunes, 31 de marzo	
Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Charla de Bienestar Trabajadora Social Abbiliz Borrero 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Clase de Bomba 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Taller de Arte 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Confección de prendas y accesorios 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Celebración de Cumpleaños del mes 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	

CAROLINA			
Martes, 4 de marzo	Jueves, 6 de marzo	Martes, 11 de marzo	Jueves, 13 de marzo
Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Taller de Manualidades 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Clase de Flamenco 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Tai Chi 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.
Martes, 18 de marzo	Jueves, 20 de marzo	Martes, 25 de marzo	Jueves, 27 de marzo
Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Charla de Bienestar Trabajadora Social Abbiliz Borrero 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Taller de Arte 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Ejercicios para la memoria 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Hora Refrescante 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Confección de prendas y accesorios 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Celebración de Cumpleaños del mes 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

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.**



Centros de Servicio de MCS

Mayagüez			
Martes, 4 de marzo	Jueves, 6 de marzo	Viernes, 7 de marzo	Martes, 11 de marzo
Clase de defensa personal adaptada 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Charla de Bienestar Trabajadora Social Abbiliz Borrero 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Danza Terapia 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Entrenamiento de Equilibrio 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.
Jueves, 13 de marzo	Viernes, 14 de marzo	Martes, 18 de marzo	Jueves, 20 de marzo
Clase de Flamenco 0:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Taller de Manualidades 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Rutinas de Movimiento con Neuroplasticidad 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Charla de Bienestar 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.
Viernes, 21 de marzo	Martes, 25 de marzo	Jueves, 27 de marzo	Viernes, 28 de marzo
Clase de Salsa 0:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Taller de juegos cognitivos en movimiento 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Cine 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Taller de Manualidades 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

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.**



Centros de Servicio de MCS

NUEVOS AFILIADOS

Aguadilla Martes, 11 de marzo	Carolina Martes, 18 de marzo	Arecibo Miércoles, 19 de marzo
<p>Yoga 2:00 p.m. a 3:00 p.m.</p> <p>Charlas de Orientación de Beneficios 3:00 p.m. a 4:00 p.m.</p>	<p>Yoga 2:00 p.m. a 3:00 p.m.</p> <p>Charlas de Orientación de Beneficios 3:00 p.m. a 4:00 p.m.</p>	<p>Yoga 2:00 p.m. a 3:00 p.m.</p> <p>Charlas de Orientación de Beneficios 3:00 p.m. a 4:00 p.m.</p>
Mayagüez Jueves, 20 de marzo	Bayamón Miércoles, 26 de marzo	Plaza Las Américas Jueves, 27 de marzo
<p>Yoga 2:00 p.m. a 3:00 p.m.</p> <p>Charlas de Orientación de Beneficios 3:00 p.m. a 4:00 p.m.</p>	<p>Yoga 2:00 p.m. a 3:00 p.m.</p> <p>Charlas de Orientación de Beneficios 3:00 p.m. a 4:00 p.m.</p>	<p>Yoga 2:00 p.m. a 3:00 p.m.</p> <p>Charlas de Orientación de Beneficios 3:00 p.m. a 4:00 p.m.</p>



Cuidadores

Participa de Charlas educativas enfocadas en las necesidades del cuidador y herramientas de relajación para mejorar tu calidad de vida.

Martes, 4 de marzo	Miércoles, 12 de marzo	Jueves, 20 de marzo	Viernes, 28 de marzo	Lunes, 31 de marzo
Centro de Servicio Aguadilla 2:00 p.m. - 4:00 p.m.	Centro de Servicio Plaza Las Américas 2:00 p.m. - 4:00 p.m.	Centro de Servicio Carolina 2:00 p.m. - 4:00 p.m.	Centro de Servicio Mayagüez 2:00 p.m. - 4:00 p.m.	Centro de Servicio Bayamón 2:00 p.m. - 4:00 p.m.

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 - Estamos ubicados frente a JC Penny

Lunes, 3 de marzo	Miércoles, 5 de marzo	Lunes, 10 de marzo	Miércoles, 12 de marzo	Lunes, 17 de marzo
Tai Chi 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Tai Chi 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Tai Chi 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.
Miércoles, 19 de marzo	Lunes, 24 de marzo	Miércoles, 26 de marzo	Lunes, 31 de marzo	
Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Tai Chi 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Tai Chi 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	

PLAZA DEL CARIBE PONCE

Estamos ubicados en el primer nivel, frente a Victoria's Secret

Miércoles, 5 de marzo	Miércoles, 12 de marzo	Miércoles, 19 de marzo	Miércoles, 26 de marzo
Tai Chi 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Taller de Arte 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Clase de Salsa 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

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.**

Espacios
limitados

Iniciativas de bienestar, juegos y otros.

Lunes, 3 de marzo	Lunes, 3 de marzo	Lunes, 3 de marzo	Lunes, 3 de marzo
Plaza Pública de Orocovis	Plaza Pública de Ceiba	Plaza Pública de Cabo Rojo	Plaza Pública de Florida
Lunes, 3 de marzo	Lunes, 3 de marzo	Martes, 4 de marzo	Miércoles, 5 de marzo
Plaza Pública de Maunabo	Frente al Banco Popular, Cidra	Plaza Pública de Ponce	Plaza Pública de Aguada
Jueves, 6 de marzo	Viernes, 7 de marzo	Miércoles, 12 de marzo	Miércoles, 12 de marzo
Cooperativa de Guayanilla	Plaza Pública de San Sebastián	Plaza Pública de Mayagüez	Plaza Pública de Florida
Miércoles, 19 de marzo	Miércoles, 19 de marzo	Miércoles, 19 de marzo	Miércoles, 19 de marzo
Plaza Pública de Ceiba	Plaza Pública de Florida	Plaza Pública de Maunabo	Frente al Banco Popular, Cidra
Miércoles, 26 de marzo	Miércoles, 26 de marzo	Miércoles, 26 de marzo	Miércoles, 26 de marzo
Cooperativa de Ciales	Plaza Pública de Florida	Plaza Pública de Maunabo	Frente al Banco Popular, Cidra

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_16220225_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. 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.