

CLUB TE PAGA

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

OCTUBRE A DICIEMBRE

2024



Calendario de actividades



OCTUBRE A DICIEMBRE



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) **de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:30 p.m.** Estas actividades tienen capacidad limitada. Es requisito registrarse para participar.

Entérate de otras actividades en nuestro calendario de eventos del



en la página web de MCS Classicare.



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 y miércoles

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

Lunes, miércoles y viernes

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

Martes y jueves

(Solo para afiliados)
YMCA, San Juan
9:00 a.m.

Lunes a viernes

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

Lunes y martes

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

Martes y jueves

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

Acuaeróbicos

Lunes y miércoles

(Solo para afiliados)
YMCA, San Juan
9:00 a.m.

Miércoles

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

Martes y jueves

Complejo Deportivo Efraín Calcaño Alicea
Bayamón - 8:00 a.m. y 9:30 a.m.

Martes y jueves

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



Nota: Ejercicios en centros comerciales y YMCA entrarán en receso a partir del 20 de diciembre. Ejercicios en la comunidad entrarán en receso a partir del 28 de noviembre.



Requiere reservar espacio

MCS club te paga

Talleres de tecnología

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

Requisito: tener un teléfono inteligente con servicio de internet.

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

Región norte

Martes 1
Conéctate con tu salud:
Uso de dispositivos electrónicos

Centro de Servicio - Aguadilla

Región norte

Martes 15
El 1,2,3 para utilizar tu servicio de Telemedicina
(Mi MCS/MCS medilíneaMD)

Centro de Servicio - Aguadilla

Región metro

Jueves 3
Conéctate con tu salud:
Uso de dispositivos electrónicos

Centro de Servicio - Carolina

Región metro

Jueves 17
El 1,2,3 para utilizar tu servicio de Telemedicina
(Mi MCS/MCS medilíneaMD)

Centro de Servicio - Carolina

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

Región norte

Miércoles 6
Conéctate con tu salud:
Uso de dispositivos electrónicos

Centro de Servicio - Arecibo

Región norte

Martes 19
El 1,2,3 para utilizar tu servicio de Telemedicina
(Mi MCS/MCS medilíneaMD)

Centro de Servicio - Arecibo

Región oeste

Jueves 7
Conéctate con tu salud:
Uso de dispositivos electrónicos

EDP University - San Sebastián

Región oeste

Jueves 21
El 1,2,3 para utilizar tu servicio de Telemedicina
(Mi MCS/MCS medilíneaMD)

EDP University - San Sebastián

MCS club te paga

Talleres de prevención

Reserva tu espacio hoy

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



Conexión social en estos tiempos

Comparte con tus amigos del **Club Te Paga** en este taller donde conocerás sobre el impacto de las relaciones sociales en tu salud y bienestar. Además, disfrutarás de un espectáculo de comedia con nuestra querida **Lily García**.

Región sur

Miércoles 2
Auditorio de la Escuela de Estudios Graduados, Universidad Interamericana, San Germán

Región norte

Martes 8
Teatro de la Universidad Interamericana, Bayamón

Región metro

Miércoles 9
Club Rotario de Río Piedras, San Juan

Región este

Viernes 11
Edificio Multiusos de la Universidad Interamericana, Fajardo

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



Diabetes: Conocimiento y acción para una vida saludable.

Participa de nuestro taller y conoce como prevenir la condición de diabetes y que puedes hacer para mantener en control tus niveles de azúcar en la sangre. Además, podrás compartir y disfrutar con tus amigos de Club Te Paga una sana y divertida comedia con el **Circo de Las Vecinas**.

Región oeste

Jueves 7
Hotel Rincón of The Seas, Rincón

Región metro

Jueves 14
P.F. Chang's Plaza Las Américas, San Juan

Región oeste

Jueves 21
Hotel Courtyard by Marriott, Aguadilla

Región sur

Viernes 22
Hotel Costa Bahía, Guayanilla

	Lunes 30	Martes 1
9:00 a.m. - 9:30 a.m.		Hora Refrescante
9:30 a.m. - 10:00 a.m.		Clase de Meditación Guiada
10:00 a.m. - 10:30 a.m.		Charla Educativa MCS: "Prevención de incendios Cruz Roja Americana Capítulo de Puerto Rico"
10:30 a.m. - 11:00 a.m.		Charla Educativa MCS: "Prevención de incendios Cruz Roja Americana Capítulo de Puerto Rico"
11:00 a.m. - 11:30 a.m.		Hora Refrescante
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		Clase de Meditación Guiada
12:00 p.m. - 12:30 p.m.		
12:30 p.m. - 1:00 p.m.		
	Lunes 7	Martes 8
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Hora Refrescante	Destaca tu Talento con MCS
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Bingo	Hora Refrescante
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Yoga	Clase de Flamenco
10:30 a.m. - 11:00 a.m.	Yoga	Clase de Flamenco
11:00 a.m. - 11:30 a.m.	Hora Refrescante	Hora Refrescante
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		Destaca tu Talento con MCS
12:00 p.m. - 12:30 p.m.	Bingo	
12:30 p.m. - 1:00 p.m.		
	Lunes 14	Martes 15
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.	Charla: "El Valor del Esfuerzo" por la trabajadora social Abbiliz Borrero	Charla Educativa MCS: "Condiciones respiratorias crónicas"
10:30 a.m. - 11:00 a.m.	Charla: "El Valor del Esfuerzo" por la trabajadora social Abbiliz Borrero	Charla Educativa MCS: "Condiciones respiratorias crónicas"
11:00 a.m. - 11:30 a.m.	Hora Refrescante	Hora Refrescante
11:30 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Clase de Meditación Guiada
12:00 p.m. - 12:30 p.m.		
12:30 p.m. - 1:00 p.m.		
	Lunes 21	Martes 22
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Bingo	Destaca tu Talento con MCS
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Hora Refrescante	Hora Refrescante
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Yoga	Clase de Belly Dancing
10:30 a.m. - 11:00 a.m.	Yoga	Clase de Belly Dancing
11:00 a.m. - 11:30 a.m.	Hora Refrescante	Hora Refrescante
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		Destaca tú Talento con MCS
12:00 p.m. - 12:30 p.m.	Bingo	
12:30 p.m. - 1:00 p.m.		
	Lunes 28	Martes 29
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 MCS: "Depresión en la tercera edad"
10:30 a.m. - 11:00 a.m.	Yoga	Charla Educativa MCS: "Depresión en la tercera edad"
11:00 a.m. - 11:30 a.m.	Hora Refrescante	Hora Refrescante
11:30 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Clase de Meditación Guiada
12:00 p.m. - 12:30 p.m.		
12:30 p.m. - 1:00 p.m.		

Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
Hora Refrescante	Hora refrescante	Hora Refrescante
Bingo	Receta Saludable	Bingo
Tai Chi /Chi Kung	Clase de Zumba	Confección de prendas & accesorios
Tai Chi /Chi Kung	Clase de Zumba	Confección de prendas & accesorios
Hora Refrescante	Hora Refrescante	Hora Refrescante
Bingo	Receta Saludable	Bingo
Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Hora Refrescante	Hora Refrescante - Bingo	Hora Refrescante
Bingo	Pintado de uñas Cine: Un Viaje Cultural	Bingo
Tai Chi /Chi Kung	Pintado de Uñas Cine: Un Viaje Cultural	Juegos para reforzar la memoria
Tai Chi /Chi Kung	Pintado de Uñas Cine: Un Viaje Cultural	Juegos para reforzar la memoria
Hora Refrescante - Bingo	Hora Refrescante - Bingo	Hora Refrescante
		Bingo
Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Hora Refrescante	Actividad de Bienvenida Nuevos afiliados Entretenimiento, charla de beneficios y juegos	Hora Refrescante
Bingo		Bingo
Tai Chi /Chi Kung		Confección de Prendas & Accesorios
Tai Chi /Chi Kung		Confección de Prendas & Accesorios
Hora Refrescante		Hora Refrescante
Bingo	Bingo	
Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Bingo	Hora Refrescante - Bingo	Hora Refrescante
Hora Refrescante - Bingo	Pintado de Uñas Cine: Un Viaje Cultural	Trivia: Adivina, Adivinador
Tai Chi /Chi Kung	Pintado de Uñas Cine: Un Viaje Cultural	Celebración Cumpleaños del Mes
Tai Chi /Chi Kung	Pintado de Uñas Cine: Un Viaje Cultural	Bohemia
Hora Refrescante	Hora Refrescante - Bingo	Mega Bingo
Bingo		
Miércoles 30	Jueves 31	
MCS Expo Plaza las Américas (Atrio Central) 9:00 a.m. - 4:00 p.m.	MCS Expo Plaza las Américas (Atrio Central) 9:00 a.m. - 4:00 p.m.	



Centros de Servicio de MCS



AGUADILLA		
Martes, 8 de octubre	Martes, 22 de octubre	Martes, 29 de octubre
<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>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>

BAYAMÓN			
Miércoles, 2 de octubre	Lunes, 7 de octubre	Miércoles, 9 de octubre	Miércoles, 16 de octubre
<p>Hora refrescante 9:00 a.m. a 9:30 a.m.</p> <p>Juegos interactivos 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>Pintado de uñas 9:00 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Cine: "Club de los milagros" 10:00 a.m. a 12:00 p.m.</p>	<p>Hora refrescante 9:00 a.m. a 9:30 a.m.</p> <p>Yoga 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Taller educativo 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p>	<p>Actividad de Bienvenida Nuevos afiliados Entretenimiento, charla de beneficios y juegos 9:00 a.m. a 12:00 p.m.</p>
Lunes, 21 de octubre	Miércoles, 23 de octubre	Lunes, 28 de octubre	Miércoles, 30 de octubre
<p>Hora refrescante 9:00 a.m. a 9:30 a.m.</p> <p>Cápsula educativa 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 9:00 a.m. a 9:30 a.m.</p> <p>Documental: "Vivir 100 años" Comienza el trayecto 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Tai-Chi / Chi Kung 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Juegos interactivos 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p>	<p>Hora refrescante 9:00 a.m. a 9:30 a.m.</p> <p>Bingo 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Risataller 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Juegos interactivos 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p>	<p>Hora refrescante 9:00 a.m. a 9:30 a.m.</p> <p>Cápsula educativa 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Taller de arte 10:00 p.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Celebración cumpleaños del mes 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p>



Centros de Servicio de MCS

CAROLINA			
Martes, 1 de octubre	Martes, 8 de octubre	Jueves, 10 de octubre	Martes, 15 de octubre
<p>Hora refrescante 9:00 a.m. a 9:30 a.m.</p> <p>Bingo 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Clase de flamenco 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Juegos interactivos 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p>	<p>Hora refrescante 9:00 a.m. a 9:30 a.m.</p> <p>Cápsula educativa 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>Juegos interactivos 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p>	<p>Actividad de Bienvenida Nuevos afiliados Entretenimiento, charla de beneficios y juegos 9:00 a.m. a 12:00 p.m.</p>	<p>Hora refrescante 9:00 a.m. a 9:30 a.m.</p> <p>Documental: "Vivir 100 años" Comienza el trayecto 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Ejercicios para reforzar la memoria 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p>
Martes, 22 de octubre	Jueves, 24 de octubre	Martes, 29 de octubre	Jueves, 31 de octubre
<p>Charla Educativa: "Al día con sus medicamentos" 9:00 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>La Vellonera de Tony 10:00 a.m. a 11:00 a.m.</p> <p>Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.</p>	<p>Pintado de uñas 9:00 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Cine: "Vivir dos veces, amar una vez" 10:00 a.m. a 12:00 p.m.</p>	<p>Hora refrescante 9:00 a.m. a 9:30 a.m.</p> <p>Cápsula educativa 9:30 a.m. a 10:00 a.m.</p> <p>Risataller 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 9:00 a.m. a 9:30 a.m.</p> <p>Bingo 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>Celebración 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 y Plaza del Caribe, Ponce



MAYAGÜEZ MALL			
Miércoles, 2 de octubre Charla de bienestar 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Lunes, 7 de octubre Tai-Chi / Chi Kung 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Miércoles, 9 de octubre Clase de salsa 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Miércoles, 16 de octubre Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.
Lunes, 21 de octubre Clase de salsa 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Miércoles, 23 de octubre Tai-Chi / Chi Kung 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Lunes, 28 de octubre Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Miércoles, 30 de octubre Charla de bienestar 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

PLAZA DEL CARIBE PONCE		
Miércoles, 2 de octubre Tai-Chi / Chi Kung 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Miércoles, 9 de octubre Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Miércoles, 16 de octubre Tai-Chi / Chi Kung 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.
Miércoles, 23 de octubre Clase de salsa 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Miércoles, 30 de octubre Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	



Día del Cuidador

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

Martes, 8 de octubre	Miércoles, 16 de octubre	Jueves, 24 de octubre
Centro de Servicio - Aguadilla 1:30 p.m. - 4:30 p.m.	Centro de Servicio - Bayamón 1:30 p.m. - 4:30 p.m.	Centro de Servicio - Carolina 1:30 p.m. - 4:30 p.m.



Iniciativas de bienestar, bohemia, juegos y otros.

Martes, 15 de octubre Plaza Pública de Florida 9:00 a.m. - 12:00 p.m.	Miércoles, 16 de octubre MCS Expo Plaza Río Hondo Bayamón 9:00 a.m. - 4:00 p.m.	Jueves, 17 de octubre Plaza Pública de Moca 9:00 a.m. - 12:00 p.m.	Martes, 22 de octubre MCS Club Te Paga Coliseo Raymond Dalmau Quebradillas 9:00 a.m. - 12:00 p.m.
Jueves, 24 de octubre MCS Expo Mayagüez Mall 9:00 a.m. - 4:00 p.m.	Viernes, 25 de octubre MCS Expo Mayagüez Mall 9:00 a.m. - 4:00 p.m.	Sábado, 26 de octubre MCS Expo Mayagüez Mall 9:00 a.m. - 4:00 p.m.	Martes, 29 de octubre Centro de Convenciones Peñuelas 9:00 a.m. - 12:00 p.m.
Miércoles, 30 de octubre MCS Expo Plaza las Américas (Atrio Central) 9:00 a.m. - 4:00 p.m.		Jueves, 31 de octubre MCS Expo Plaza las Américas (Atrio Central) 9:00 a.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.**

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.**

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

	Viernes 1	Lunes 4	Martes 5	
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	MCS Expo Plaza las Américas (Atrio Central) 9:00 a.m. - 4:00 p.m.	Hora refrescante	Feriado	
9:30 a.m. - 10:00 a.m.		Bingo		
10:00 a.m. - 10:30 a.m.		Yoga		
10:30 a.m. - 11:00 a.m.		Yoga		
11:00 a.m. - 11:30 a.m.		Yoga		
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		Hora refrescante		
12:00 p.m. - 12:30 p.m.		Bingo		
12:30 p.m. - 1:00 p.m.				
	Lunes 11	Martes 12		
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Charla: "Paz y seguridad en ti mismo" por la trabajadora social Abbiliz Borrero	Clase de Meditación Guiada		
9:30 a.m. - 10:00 a.m.				
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Yoga	Hora refrescante		
10:30 a.m. - 11:00 a.m.		Clase de Cha, cha, cha		
11:00 a.m. - 11:30 a.m.		Clase de Cha, cha, cha		
11:30 a.m. - 12:00 p.m.	Yoga	Hora refrescante		
12:00 p.m. - 12:30 p.m.	Charla: "Paz y seguridad en ti mismo" por la trabajadora social Abbiliz Borrero	Clase de meditación guiada		
12:30 p.m. - 1:00 p.m.				
	Lunes 18	Martes 19		
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Hora refrescante	Charla: "El Perdón" por la trabajadora social Abbiliz Borrero		
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Bingo			
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Yoga		Charla Educativa MCS: "Una vejez exitosa es posible"	
10:30 a.m. - 11:00 a.m.				
11:00 a.m. - 11:30 a.m.	Yoga		Charla Educativa MCS: "Una vejez exitosa es posible"	
11:30 a.m. - 12:00 p.m.				
12:00 p.m. - 12:30 p.m.	Hora refrescante		Charla: "El Perdón" por la trabajadora social Abbiliz Borrero	
12:30 p.m. - 1:00 p.m.	Bingo			
	Lunes 25	Martes 26		
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Hora refrescante	Hora refrescante - Bingo		
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Bingo			
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Yoga		Pintado de Uñas Cine: Un Viaje Cultural	
10:30 a.m. - 11:00 a.m.				
11:00 a.m. - 11:30 a.m.	Yoga		Pintado de Uñas Cine: Un Viaje Cultural	
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			

Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Hora refrescante - Bingo	Clase de meditación guiada	Hora refrescante - Bingo
Destaca tú Talento		
Tai Chi /Chi Kung	Hora Refrescante	Taller de arte
Tai Chi /Chi Kung	Clase de zumba	Taller de arte
Tai Chi /Chi Kung	Clase de zumba	Taller de arte
Hora Refrescante - Bingo	Hora Refrescante	
Destaca tu talento	Clase de Meditación Guiada	Hora refrescante - Bingo
Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Hora refrescante - Bingo	Hora refrescante - Bingo	Hora refrescante
Receta Saludable	Karaoke	Ejercicios para reforzar la memoria
Tai Chi /Chi Kung		
Tai Chi /Chi Kung	Clase de bomba	Confección de prendas & accesorios
Tai Chi /Chi Kung	Clase de bomba	Confección de prendas & accesorios
Receta saludable	Hora refrescante - Bingo	Hora refrescante
Hora refrescante - Bingo	Karaoke	Ejercicios para reforzar la memoria
Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Bingo	Actividad de Bienvenida Nuevos afiliados Entretenimiento, charla de beneficios y juegos	Tai Chi /Chi Kung
Hora refrescante		Tai Chi /Chi Kung
Tai Chi /Chi Kung		Charla: "Tiempo de Soltar" por la Psicóloga Susan Sonni
Tai Chi /Chi Kung		Celebración cumpleaños del mes
Hora refrescante		Mega Bingo
Bingo		
Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Hora refrescante - Bingo	Cerrado. No se estarán ofreciendo actividades.	Celebra la llegada de la Navidad Llega Santa Verde con Pleneros a MCS
Receta de Acción de Gracias		
Tai Chi /Chi Kung		
Tai Chi /Chi Kung		
Hora refrescante - Bingo		
Receta de Acción de Gracias		

Espacios limitados



Centros de Servicio de MCS

AGUADILLA			
Jueves, 7 de noviembre	Martes, 12 de noviembre	Martes, 19 de noviembre	Martes, 26 de noviembre
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.	Actividad de Bienvenida Nuevos afiliados Entretención, charla de beneficios y juegos 10:00 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.	Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

BAYAMÓN			
Lunes, 4 de noviembre	Miércoles, 6 de noviembre	Miércoles, 13 de noviembre	Lunes, 18 de noviembre
Hora refrescante 9:00 a.m. a 9:30 a.m. Bingo 9:30 a.m. a 10:00 a.m. La Vellonera de Tony 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Cine: "Solo puedo imaginar" 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Pintado de uñas 9:00 a.m. a 10:00 a.m. Cine: "Vivir dos veces, amar una vez" 10:00 a.m. a 12:00 p.m.	Hora refrescante 9:00 a.m. a 9:30 a.m. Cine: Un Viaje Cultural 9:30 a.m. a 10:00 a.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.	Actividad de Bienvenida Nuevos afiliados Entretención, charla de beneficios y juegos 9:00 a.m. a 12:00 p.m.
Miércoles, 20 de noviembre	Lunes, 25 de noviembre	Miércoles, 27 de noviembre	
Hora refrescante 9:00 a.m. a 9:30 a.m. Cine: Un Viaje Cultural 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 9:00 a.m. a 9:30 a.m. Cine: Un Viaje Cultural 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 9:00 a.m. a 9:30 a.m. Cápsula educativa 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Taller de manualidades de Acción de Gracias 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Celebración 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.**

Espacios limitados



Centros de Servicio de MCS

CAROLINA		
Jueves, 7 de noviembre	Martes, 12 de noviembre	Jueves, 14 de noviembre
Actividad de Bienvenida Nuevos afiliados Entretención, charla de beneficios y juegos 9:00 a.m. a 12:00 p.m.	Charla Educativa: "Intervención de Bienestar" 9:00 a.m. a 10:00 a.m. Chinchorreo virtual 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Música del ayer 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Hora refrescante 9:00 a.m. a 9:30 a.m. Cine: Un Viaje Cultural 9:30 a.m. a 10:00 a.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.
Martes, 19 de noviembre	Jueves, 21 de noviembre	Martes, 26 de noviembre
Pintado de uñas 9:00 a.m. a 10:00 a.m. Cine: "Club de los milagros" 10:00 a.m. a 12:00 p.m.	Hora refrescante 9:00 a.m. a 9:30 a.m. Cine: Un Viaje Cultural 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 9:00 a.m. a 9:30 a.m. Bingo 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Tai-Chi / Chi Kung 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Celebración 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.**



Mayagüez Mall y Plaza del Caribe, Ponce



MAYAGÜEZ MALL			
Lunes, 4 de noviembre Clase de salsa 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Miércoles, 6 de noviembre Tai-Chi / Chi Kung 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Miércoles, 13 de noviembre Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Lunes, 18 de noviembre Tai-Chi / Chi Kung 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.
Miércoles, 20 de noviembre Clase de salsa 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Lunes, 25 de noviembre Charla de bienestar 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Miércoles, 27 de noviembre Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	

PLAZA DEL CARIBE, PONCE			
Miércoles, 6 de noviembre Clase de salsa 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Miércoles, 13 de noviembre Tai-Chi / Chi Kung 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Miércoles, 20 de noviembre Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Miércoles, 27 de noviembre Tai-Chi / Chi Kung 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.



Día del Cuidador

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

Martes, 12 de noviembre Centro de Servicio - Aguadilla 1:30 p.m. - 4:30 p.m.	Miércoles, 13 de noviembre Centro de Servicio - Bayamón 1:30 p.m. - 4:30 p.m.	Jueves, 21 de noviembre Centro de Servicio - Carolina 1:30 p.m. - 4:30 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.**



Iniciativas de bienestar, bohemia, juegos y otros.

Viernes, 1 de noviembre MCS Expo Plaza las Américas (Atrio Central) 9:00 a.m. - 4:00 p.m.	Sábado, 2 de noviembre MCS Expo Plaza las Américas (Atrio Central) 9:00 a.m. - 4:00 p.m.	Jueves, 7 de noviembre MCS Expo Plaza del Norte Hatillo 9:00 a.m. - 4:00 p.m.	Viernes, 8 de noviembre Palacio de Recreación y Deportes Mayagüez 9:00 a.m. - 12:00 p.m.
Martes, 12 de noviembre Estadio Ovidio De Jesús, Río Grande 9:00 a.m. - 12:00 p.m.	Miércoles, 13 de noviembre Mercado Urbano, Hormigueros 9:00 a.m. - 12:00 p.m.	Jueves, 14 de noviembre Ciudad Dorada, Bayamón 9:00 a.m. - 12:00 p.m.	Viernes, 15 de noviembre MCS Club Te Paga Día de Juegos Coliseo Guillermo Angulo, Carolina 9:00 a.m. - 12:00 p.m.
Domingo, 17 de noviembre Plaza Boomer Fest Plaza del Caribe, Ponce 9:00 a.m. - 5:00 p.m.		Lunes, 18 de noviembre Plaza Boomer Fest Plaza del Caribe, Ponce 9:00 a.m. - 5:00 p.m.	Martes, 19 de noviembre Plaza Boomer Fest Plaza del Caribe, Ponce 9:00 a.m. - 5:00 p.m.
Miércoles, 20 de noviembre Plaza Boomer Fest Plaza del Caribe, Ponce 9:00 a.m. - 5:00 p.m.		Viernes, 22 de noviembre MCS Club Te Paga Día de Juegos Coliseo Manuel Petaca, Arecibo 9:00 a.m. - 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.**

	Lunes 2	Martes 3
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Hora refrescante	Clase de meditación guiada Hora refrescante
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Bingo	
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Yoga	Charla Educativa MCS Nutrición en la época festiva
10:30 a.m. - 11:00 a.m.		
11:00 a.m. - 11:30 a.m.	Yoga	Charla Educativa MCS Nutrición en la época festiva
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		
12:00 p.m. - 12:30 p.m.	Hora refrescante	Clase de meditación guiada Hora refrescante
12:30 p.m. - 1:00 p.m.	Bingo	
	Lunes 9	Martes 10
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Hora refrescante	Trivia, Adivina Adivinador
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Bingo	
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Yoga	Celebración de cumpleaños del mes Karaoke Navideño
10:30 a.m. - 11:00 a.m.		
11:00 a.m. - 11:30 a.m.	Yoga	Mega Bingo
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	
	Lunes 16	Martes 17
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Hora refrescante	Clase de meditación guiada Hora refrescante
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Bingo	
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Yoga	Charla Educativa MCS Enfrentando la soledad
10:30 a.m. - 11:00 a.m.		
11:00 a.m. - 11:30 a.m.	Yoga	Charla Educativa MCS Enfrentando la soledad
11:30 a.m. - 12:00 p.m.		
12:00 p.m. - 12:30 p.m.	Hora refrescante	Clase de meditación guiada Hora refrescante
12:30 p.m. - 1:00 p.m.	Bingo	
	Lunes 23	Martes 24
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Charla: "Navidad, tiempo para reflexionar" por la trabajadora Social Abbiliz Borrero	Cerrado. No se estarán ofreciendo actividades.
9:30 a.m. - 10:00 a.m.		
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Celebración de navidad Música navideña	
10:30 a.m. - 11:00 a.m.		
11:00 a.m. - 11:30 a.m.	Retrátate con Santa Verde	
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 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.		

Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Hora refrescante	Hora refrescante - Bingo	Taller de manualidades navideñas
Bingo		
Tai Chi /Chi Kung	Ejercicios para reforzar la memoria	Taller de manualidades navideñas
Tai Chi /Chi Kung	Clase de zumba	
Tai Chi /Chi Kung	Clase de zumba	Retrátate con Santa Verde
Hora refrescante	Hora refrescante - Bingo	
Bingo	Ejercicios para reforzar la memoria	
Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Hora Refrescante	Actividad de Bienvenida Nuevos afiliados Entretención, charla de beneficios y juegos	Hora refrescante - Bingo
Bingo		Tai Chi /Chi Kung
Tai Chi /Chi Kung		Tai Chi /Chi Kung
Tai Chi /Chi Kung		Hora refrescante - Bingo
Hora refrescante		Retrátate con Santa Verde
Bingo		
Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Bingo	Hora refrescante - Bingo	Hora refrescante - Bingo
Receta navideña - Hora refrescante	Pintado de uñas Cine: "Navidad con N mayúscula"	Tai Chi /Chi Kung
Tai Chi /Chi Kung		Tai Chi /Chi Kung
Tai Chi /Chi Kung	Pintado de uñas Cine: "Navidad con N mayúscula"	Hora refrescante - Bingo
Bingo		Retrátate con Santa Verde
Receta navideña	Hora refrescante - Bingo	
Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Cerrado. No se estarán ofreciendo actividades.	Clase de Flamenco	Hora refrescante Juego dominó
	Hora refrescante	Confección de prendas & accesorios
	Clase de zumba	
	Clase de zumba	Confección de prendas & accesorios
	Hora refrescante	Hora refrescante Juego dominó
Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
Cerrado. No se estarán ofreciendo actividades.	Hora refrescante Ritmos de salud	Clase de meditación recibiendo el año nuevo
	Hora refrescante	Charla: ¿Cómo fortalecer tu salud mental en tiempos difíciles? por la trabajadora social Abbiliz Borrero
	Clase de zumba	
	Clase de zumba	Charla: ¿Cómo fortalecer tu salud mental en tiempos difíciles? por la trabajadora social Abbiliz Borrero
	Hora refrescante	
Hora refrescante Ritmos de salud	Clase de meditación recibiendo el año nuevo	

Espacios limitados



Centros de Servicio de MCS

AGUADILLA		
Martes, 3 de diciembre	Martes, 10 de diciembre	Martes, 17 de diciembre
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.	Actividad de Bienvenida Nuevos afiliados Entretenimiento, charla de beneficios y juegos 10:00 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.

BAYAMÓN			
Miércoles, 4 de diciembre	Lunes, 9 de diciembre	Miércoles, 11 de diciembre	Lunes, 16 de diciembre
Hora Refrescante 9:00 a.m. a 9:30 a.m. Juegos interactivos 9:30 a.m. a 10:00 a.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.	Hora Refrescante 9:00 a.m. a 9:30 a.m. Bingo 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Yoga 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Taller educativo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Actividad de Bienvenida Nuevos afiliados Entretenimiento, charla de beneficios y juegos 9:00 a.m. a 12:00 p.m.	Pintado de uñas 9:00 a.m. a 10:00 a.m. Cine: "Una navidad no tan padre" 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Miércoles, 18 de diciembre	Lunes, 23 de diciembre	Lunes, 30 de diciembre
Hora Refrescante Música navideña Foto con Santa 9:00 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 9:00 a.m. a 9:30 a.m. Cápsula Educativa 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Tai-Chi / Chi Kung 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Taller de Manualidades Navideñas 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Hora Refrescante 9:00 a.m. a 9:30 a.m. Bingo 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Chinchorreo virtual 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Celebración 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.**

Espacios limitados



Centros de Servicio de MCS

CAROLINA			
Jueves, 5 de diciembre	Martes, 10 de diciembre	Jueves, 12 de diciembre	Martes, 17 de diciembre
Hora Refrescante 9:00 a.m. a 9:30 a.m. Bingo 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Confección de prendas y accesorios 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Juegos Interactivos 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Hora Refrescante 9:00 a.m. a 9:30 a.m. Cine: Viaje Cultural 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Tai-Chi / Chi Kung 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Actividad de Bienvenida Nuevos afiliados Entretenimiento, charla de beneficios y juegos 9:00 a.m. a 12:00 p.m.	Pintado de uñas 9:00 a.m. a 10:00 a.m. Cine: "Una navidad diferente" 10:00 a.m. a 12:00 p.m.
Jueves, 19 de diciembre	Martes, 24 de diciembre	Martes, 31 de diciembre	
Música navideña Foto con Santa 9:00 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 9:00 a.m. a 9:30 a.m. Cápsula educativa 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 9:00 a.m. a 9:30 a.m. Bingo 9:30 a.m. a 10:00 a.m. Clase de salsa 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Celebración 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.**



Mayagüez Mall y Plaza del Caribe, Ponce



MAYAGÜEZ MALL		
Lunes, 2 de diciembre	Miércoles, 4 de diciembre	Lunes, 9 de diciembre
Clase de salsa 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Tai-Chi / Chi Kung 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.
Miércoles, 11 de diciembre	Lunes, 16 de diciembre	Miércoles, 18 de diciembre
Charla de bienestar 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Tai-Chi / Chi Kung 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.

PLAZA DEL CARIBE, PONCE		
Miércoles, 4 de diciembre	Miércoles, 11 de diciembre	Miércoles, 18 de diciembre
Clase de Belly Dancing 10:00 a.m. a 11:00 a.m. Bingo 11:00 a.m. a 12:00 p.m.	Tai-Chi / Chi Kung 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.



Día del Cuidador

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

Martes, 10 de diciembre	Miércoles, 11 de diciembre	Martes, 17 de diciembre
Centro de Servicio - Aguadilla 1:30 p.m. - 4:30 p.m.	Centro de Servicio - Bayamón 1:30 p.m. - 4:30 p.m.	Centro de Servicio - Carolina 1:30 p.m. - 4:30 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.**



RUTA



Iniciativas de bienestar, bohemia, juegos y otros.

Miércoles, 4 de diciembre	Jueves, 5 de diciembre
MCS Expo Plaza del Caribe Entre Victoria's Secret y Charlotte Russe 9:00 a.m. a 12:00 p.m.	Plaza Pública de Orocovis 9:00 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.**



**ÚNETE
HOY AL
MCS,
club te paga**

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.mcsclassicare.com/clubtepaga

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.

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_23950924_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.mcsclubtepaga.com

     @MCSPuertoRico