

5^{TO}
ANIVERSARIO

MCS, club te **paga**



CALENDARIO DE ACTIVIDADES

OCTUBRE A DICIEMBRE

2025

VERSIÓN ISLA



Talleres

OCTUBRE

Talleres de bienestar



Una vida plena después de los 60



Romano's Macaroni,
Ponce



Courtyard By
Marriott, Aguadilla



Hotel Costa Bahia,
Guayanilla



Rincón Of The Seas,
Rincón

Talleres de nutrición



Ahorra tiempo y dinero con
una alimentación saludable



Romano's Macaroni, Caguas



Talleres de tecnología

Conéctate con
tu salud:
uso de dispositivos
electrónicos



Centro de Servicio
de MCS, Arecibo

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



Centro de Servicio
de MCS, Arecibo

NOVIEMBRE

Talleres de tecnología



Conéctate con tu salud:
uso de dispositivos
electrónicos



Salvation Army,
Arecibo



EDP University,
Villalba

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



Salvation Army,
Arecibo



EDP University,
Villalba

DICIEMBRE

Talleres de bienestar



Vivir con paz y armonía, un nuevo estilo de vida
para una salud completa.



Villa Humacao,
Humacao



Romano's Macaroni,
Mayagüez



Romano's Macaroni, Ponce

Talleres de nutrición



Ahorra tiempo y dinero con una
alimentación saludable

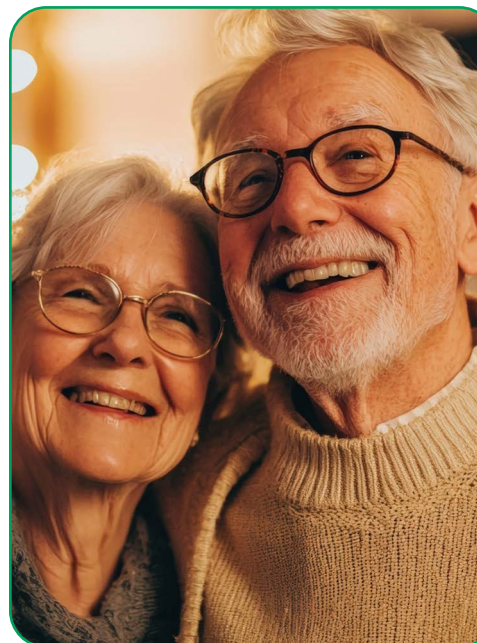


Rincón of the Seas, Rincón



Romano's Macaroni, Ponce

Talleres de bienestar



Celebra tu año,
y establece tus metas
para una salud



Plaza del Caribe,
1er Nivel frente a
Victoria's Secret, Ponce



Mayagüez Mall, frente a
JCPenney, Mayagüez

Talleres de nutrición



Ahorra tiempo
y dinero con una
alimentación saludable



Rest. El Buen Café, Hatillo



Programa de ejercicios



EJERCICIOS VARIADOS						
Lugar	Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Canóvanas						
The Outlet at Route 66 (pasillo frente a Burlington)	9:00 a.m.					
Ponce						
Plaza del Caribe (frente a la tienda de los Leones de Ponce, pasillo Pharmamax y Me Salve)	7:30 a.m.					
Mayagüez						
Mayagüez Mall (frente a JC Penney)	9:00 a.m.					

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

OCTUBRE

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, 29	Martes, 30	
Lugar	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Aguadilla	Centro de Servicio Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Tai Chi	Confección de prendas	Clase de Bachata
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Bingo	Bingo
12:00 p.m. - 1:00 p.m.		Confección de prendas	

	Lunes, 6	Martes, 7	
Lugar	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Aguadilla	Centro de Servicio Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Clase de Tai Chi	Clase de Yoga	Charla educativa: "El arte de la resiliencia."
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Bingo	Bingo

	Lunes, 13	Martes, 14	
Lugar	Cerrado	Centro de Servicio Aguadilla	Centro de Servicio Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.		Charla educativa: "Vive más y vive mejor: Detención temprana del cáncer"	Clase de salsa
11:00 a.m. - 12:00 p.m.		Bingo	Bingo

	Lunes, 20	Martes, 21	
Lugar	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Aguadilla	Centro de Servicio Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Clase de Tai Chi	Taller de creación de velas	Charla educativa: "Vive más y vive mejor: Detención temprana del cáncer"
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo		Bingo

	Lunes, 27	Martes, 28	
Lugar	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Aguadilla	Centro de Servicio Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Clase de Tai Chi	Taller de bisutería	Clase de yoga
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Bingo	Bingo
1:00 p.m. - 2:00 p.m.		Taller de bisutería	

Miércoles, 1			Jueves, 2	Viernes, 3	
Centro de Servicio Arecibo	Plaza del Caribe, Ponce	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Mayagüez	Centro de Servicio Arecibo	Centro de Servicio Mayagüez
Clase de Yoga	Clase de Tai Chi	Clase de Yoga	Entrenamiento de equilibrio	Clase de Sevillana	Taller de manualidades
Bingo	Bingo	Bingo	Bingo	Bingo	

Miércoles, 8			Jueves, 9	Viernes, 10	
Centro de Servicio Arecibo	Plaza del Caribe, Ponce	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Mayagüez	Centro de Servicio Arecibo	Centro de Servicio Mayagüez
Taller de manualidades	Clase de Yoga	Clase de Yoga	Rutinas de movimiento con neuroplasticidad	Clase de Tai Chi	Taller de bisutería
	Bingo	Bingo	Bingo	Bingo	

Miércoles, 15			Jueves, 16	Viernes, 17	
Centro de Servicio Arecibo	Plaza del Caribe, Ponce	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Mayagüez	Centro de Servicio Arecibo	Centro de Servicio Mayagüez
Charla educativa: "Vive más y vive mejor: Detención temprana del cáncer"	Clase de Sevillana	Yoga	Taller de juegos cognitivos en movimiento	Ejercicios de respiración	Taller de creación de velas
Bingo	Bingo	Bingo	Bingo	Bingo	

Miércoles, 22			Jueves, 23	Viernes, 24	
Centro de Servicio Arecibo	Plaza del Caribe, Ponce	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Mayagüez	Centro de Servicio Arecibo	Centro de Servicio Mayagüez
Charla: "El poder de la gratitud"	Taller de dibujo	Clase de Yoga	MCS Expo: Ejercicios, Clase de Bomba, Bingo, Karaoke y Pica de Caballos	Taller de creación de velas	MCS Expo: Ejercicios, Clase de Bomba, Bingo, Karaoke y Pica de Caballos
Bingo		Bingo			

Miércoles, 29			Jueves, 30	Viernes, 31	
Centro de Servicio Arecibo	Plaza del Caribe, Ponce	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Mayagüez	Centro de Servicio Arecibo	Centro de Servicio Mayagüez
Clase de Zumba	Taller de manualidades	Yoga	Clase de defensa personal adaptada	Taller de bisutería	Taller de pintura
Bingo		Bingo	Bingo		

NOVIEMBRE

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, 3	Martes, 4		Miércoles, 5			Jueves, 6	Viernes, 7	
Lugar	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Aguadilla	Centro de Servicio Mayagüez	Centro de Servicio Arecibo	Plaza del Caribe, Ponce	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Mayagüez	Centro de Servicio Arecibo	Centro de Servicio Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Tai Chi	Yoga	Clase de Pilates	Yoga	MCS Expo 9:00 a.m. - 2:00 p.m.	Yoga	Técnicas de relajación activa	Clase de Tai Chi	Taller de Manualidades
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Bingo	Bingo	Bingo		Bingo	Bingo	Charla de Bienestar	

	Lunes, 10	Martes, 11		Miércoles, 12			Jueves, 13	Viernes, 14	
Lugar	Mayagüez Mall	Cerrado		Centro de Servicio Arecibo	Plaza del Caribe, Ponce	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Mayagüez	Centro de Servicio Arecibo	Centro de Servicio Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Tai Chi	Cerrado		Clase de salsa	Tai Chi	Yoga	Charla de Bienestar	Ejercicios para reforzar la memoria	Taller de bisutería
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo			Bingo	Bingo	Bingo	Bingo	Bingo	

	Lunes, 17	Martes, 18		Miércoles, 19			Jueves, 20	Viernes, 21	
Lugar	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Aguadilla	Centro de Servicio Mayagüez	Centro de Servicio Arecibo	Plaza del Caribe, Ponce	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Mayagüez	Centro de Servicio Arecibo	Centro de Servicio Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Tai Chi	Taller de acuarela		Taller de bisutería	Yoga	Yoga	Clase de defensa personal	Taller de acuarela	Taller de pintura
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Bingo	Charla de autocuidado	Bingo	Bingo	Bingo	Bingo	Bingo	
1:00 p.m. - 2:00 p.m.		Taller de acuarela							

	Lunes, 24	Martes, 25		Miércoles, 26			Jueves, 27	Viernes, 28
Lugar	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Aguadilla	Centro de Servicio Mayagüez	Centro de Servicio Arecibo	Plaza del Caribe, Ponce	Mayagüez Mall	Cerrado	Cerrado
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Tai Chi	Taller de bisutería	Zumba	Charla de autocuidado	Taller de manualidades	Yoga		
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Bingo	Bingo	Bingo		Bingo		
1:00 p.m. - 2:00 p.m.		Taller de bisutería						

	Lunes, 1	Martes, 2	
Lugar	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Aguadilla	Centro de Servicio Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Tai Chi	Charla de bienestar: "Festividades en Salud y Bienestar"	Clase de Bachata
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Bingo	Bingo

	Lunes, 8	Martes, 9	
Lugar	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Aguadilla	Centro de Servicio Mayagüez
9:00 a.m. - 10:00 a.m.			
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Tai Chi	Yoga	Charla: "Una vida equilibrada"
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Bingo	Bingo

	Lunes, 15	Martes, 16	
Lugar	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Aguadilla	Centro de Servicio Mayagüez
9:00 a.m. - 10:00 a.m.			
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Tai Chi	Clase de Salsa	Clase de Flamenco
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Bingo	Bingo

	Lunes, 22	Martes, 23	
Lugar	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Aguadilla	Centro de Servicio Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Tai Chi	Taller de Sachets Aromáticos	
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo		Charla de bienestar: "Festividades en Salud y Bienestar"

	Lunes, 29	Martes, 30	
Lugar	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Aguadilla	Centro de Servicio Mayagüez
10:00 a.m. - 11:00 a.m.	Tai Chi	Taller de bisutería	Clase de Salsa
11:00 a.m. - 12:00 p.m.	Bingo	Bingo	Bingo
1:00 p.m. - 2:00 p.m.		Taller de bisutería	

Miércoles, 3			Jueves, 4	Viernes, 5	
Plaza del Norte, Hatillo	Plaza del Caribe, Ponce	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Mayagüez	Centro de Servicio Arecibo	Centro de Servicio Mayagüez
MCS Expo 9:00 a.m. - 3:00 p.m.	Taller de arte en barro	Yoga	Rutinas con bandas elásticas	Taller de arte en barro	Taller de Sachets Aromáticos
		Bingo	Bingo	Bingo	

Miércoles, 10		Jueves, 11	Viernes, 12	
Centro de Servicio Arecibo	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Mayagüez	Centro de Servicio Arecibo	Centro de Servicio Mayagüez
		Danza terapia		
Taller de Sachets Aromáticos	Yoga	Rutinas de movimiento con neuroplasticidad	Yoga	Taller de pintura
	Bingo	Bingo	Charla de bienestar: "Festividades en Salud y Bienestar"	

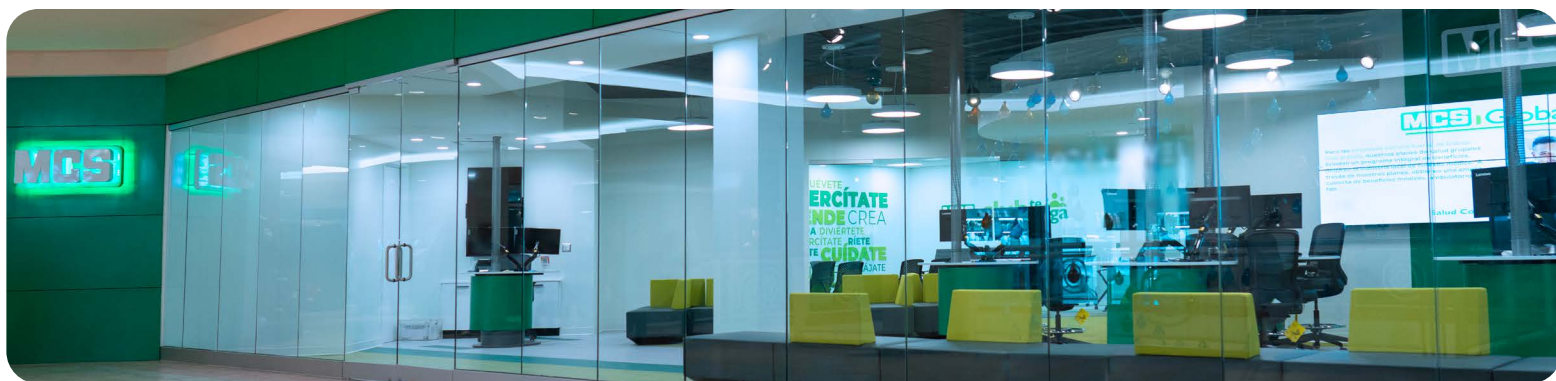
Miércoles, 17			Jueves, 18	Viernes, 19	
Centro de Servicio Arecibo	Plaza del Caribe, Ponce	Mayagüez Mall	Centro de Servicio Mayagüez	Centro de Servicio Arecibo	Centro de Servicio Mayagüez
			Rutinas con bandas elásticas		
Tai Chi	Clase de Salsa	Yoga	Entrenamiento de equilibrio	Charla: "El rompecabezas de la vida"	Taller de bisutería
	Bingo	Bingo	Bingo	Bingo	

Miércoles, 24			Jueves, 25	Viernes, 26	
Centro de Servicio Arecibo	Plaza del Caribe, Ponce	Mayagüez Mall	Cerrado	Centro de Servicio Arecibo	Centro de Servicio Mayagüez
Chinchorreo virtual	Tai Chi	Yoga		Clase de Yoga	Taller de Collage
Bingo	Bingo	Bingo		Bingo	

Miércoles, 31		
Centro de Servicio Arecibo	Plaza del Caribe, Ponce	Mayagüez Mall
Clase de Salsa	Yoga	Yoga
Bingo	Bingo	Bingo



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_25561025_C