

5^{TO}
ANIVERSARIO

MCS, club te **paga**

**CALENDARIO
DE ACTIVIDADES**

OCTUBRE A DICIEMBRE

2025

VERSIÓN METRO



Talleres

OCTUBRE



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
Comunal de
Villa Cooperativa,
Carolina



EDP
University
Hato Rey

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



Centro
Comunal de
Villa Cooperativa,
Carolina



EDP
University
Hato Rey

NOVIEMBRE



Talleres de **tecnología**

Conéctate con tu salud:
uso de dispositivos
electrónicos



EDP University, Caguas

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



EDP University, Caguas

DICIEMBRE

Talleres de **bienestar**



Celebra tu año, y establece tus metas para una salud



The Mall of San Juan,
Terraza 3er nivel, San Juan



Plaza Carolina,
atrio central, Carolina

NOVIEMBRE

Talleres de **bienestar**



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



PF. Chang's,
Plaza Las Américas, San Juan

Talleres de **nutrición**



Ahorra tiempo y dinero con
una alimentación saludable



Centro de Recepciones de
Villa Carolina, Carolina



Programa de ejercicios

EJERCICIOS VARIADOS						
Lugar	Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Bayamón						
Parque Línea Mario Gastambide	8:30 a.m.					
Caguas						
Cancha Bajo Techo Roger Mendoza, Complejo Angel O. Berrios	9:30 a.m.					
Carolina						
Plaza Carolina (Atrio central)	9:00 a.m.					
Parque Julia de Burgos Fase 5 (Gazebo)	7:00 a.m.					
San Juan						
Plaza Las Américas (2do nivel en el pasillo cerca del cine)	7:30 a.m.					
The Mall of San Juan (Atrio central)	9:00 a.m.					
Cancha Commonwealth (comunidad Roosevelt)	6:00 p.m.					
Cancha Urb. Highland Park, Rio Piedras	6:00 p.m.					

ACUERÓBICOS						
Lugar	Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Caguas						
Piscinas Municipales, ubicada en el Complejo Angel O. Berrios	9:30 a.m.					
Carolina						
Piscinas Municipales Parque Recerativo Maracuto	8:30 a.m.					
	9:30 a.m.					
San Juan Natatorium						
San Juan Natatorium	9:00 a.m.					

	Lunes, 3		Martes, 4	
Lugar	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Bayamón	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Carolina
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Charla: “Manejando el estres y la ansiedad”		Clase de Salsa	
9:30 a.m. - 10:00 a.m.		Hora refrescante		Hora refrescante
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Yoga	Taller de manualidades	Hora Refrescante & Karaoke	Ejercicios para reforzar la memoria
10:30 a.m. - 11:00 a.m.				
11:00 a.m. - 11:30 a.m.	Yoga		Charla Educativa: ¡Prevenir la diabetes sí es posible!	Bingo
11:30 a.m. - 12:00 p.m.				
12:00 p.m. - 12:30 p.m.	Charla: “Manejando el estres y la ansiedad”		Bingo	
12:30 p.m. - 1:00 p.m.				

Miércoles, 5		Jueves, 6		Viernes, 7
Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Bayamón	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Carolina	Plaza Las Américas
Hora refrescante		Hora refrescante		Hora refrescante
Bingo	Hora refrescante	Bingo	Hora refrescante	Bingo
Tai Chi / Chi Kung	Charla de autocuidado		Clase de Salsa	Taller de Bisutería
Tai Chi / Chi Kung	Bingo	Clase de Belly Dancing	Charla de Bienestar	Taller de Bisutería
		Clase de Belly Dancing		
Hora refrescante		Hora refrescante		Hora refrescante
Bingo		Bingo		Bingo

	Lunes, 10		Martes, 11	
Lugar	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Bayamón	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Carolina
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Hora Refrescante		Clase de Zumba	Cerrado
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Bingo	Hora refrescante		
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Yoga	Clase de salsa	Clase de Bomba	
10:30 a.m. - 11:00 a.m.				
11:00 a.m. - 11:30 a.m.	Yoga	Charla de Bienestar	Charla Educativa: ¡Prevenir la diabetes sí es posible!	
11:30 a.m. - 12:00 p.m.				
12:00 p.m. - 12:30 p.m.	Hora Refrescante		Hora Refrescante & Bingo	
12:30 p.m. - 1:00 p.m.	Bingo			

Miércoles, 12		Jueves, 13		Viernes, 14
Plaza Las Américas	Río Hondo Plaza	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Carolina	Plaza Las Américas
Hora refrescante Bingo	MCS Expo 9:00 a.m. - 3:00 p.m.	Clase Meditación guiada		Hora refrescante
			Hora refrescante	Bingo
Manualidades		Clase de Tango	Taller de bisutería	Taller de Bisutería
Manualidades		Clase de Tango	Bingo	Taller de Bisutería
Hora refrescante Bingo		Clase Meditación guiada		Hora Refrescante Bingo

	Lunes, 17		Martes, 18	
Lugar	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Bayamón	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Carolina
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Hora refrescante		Clase de Zumba	
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Bingo			
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Yoga		Ritmos de Salud	
10:30 a.m. - 11:00 a.m.				
11:00 a.m. - 11:30 a.m.	Yoga	Clase de Yoga	Charla Educativa: ¡Prevenir la diabetes sí es posible!	Charla de Autocuidado
11:30 a.m. - 12:00 p.m.				
12:00 p.m. - 12:30 p.m.	Hora refrescante		Hora Refrescante & Bingo	
12:30 p.m. - 1:00 p.m.	Bingo			

Miércoles, 19		Jueves, 20		Viernes, 21
Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Bayamón	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Carolina	Plaza Las Américas
Hora refrescante		Clase de Meditación guiada		Hora refrescante
Bingo	Hora refrescante		Hora refrescante	Bingo
Tai Chi / Chi Kung	Chinchorreo Virtual		Taller de acuarela	Manualidades y pintura
Tai Chi / Chi Kung	Bingo			Manualidades y pintura
Hora refrescante				Hora refrescante
Bingo				Bingo

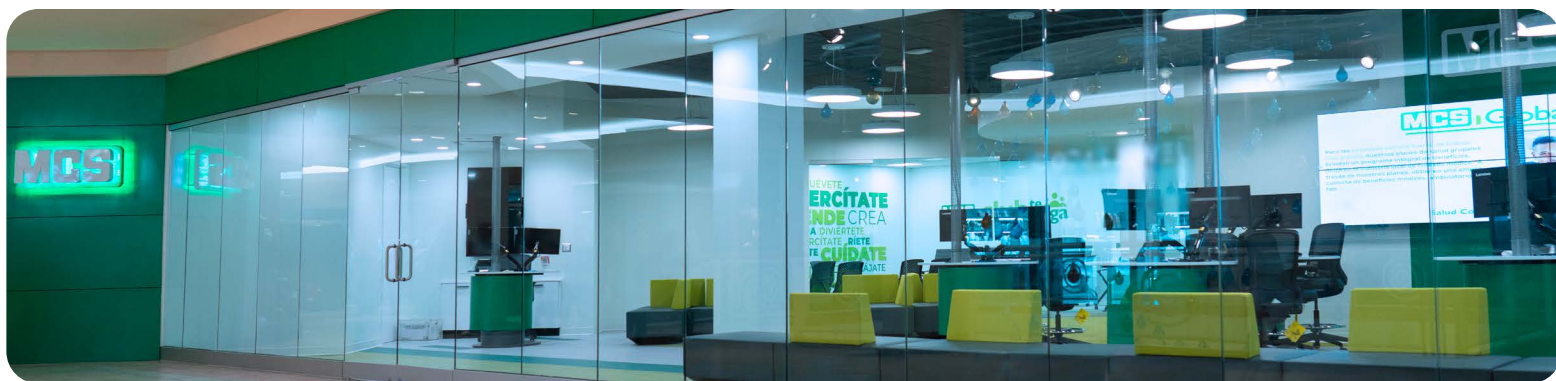
	Lunes, 24		Martes, 25	
Lugar	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Bayamón	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Carolina
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Hora refrescante		Clase de Zumba	
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Bingo	Hora refrescante		Hora refrescante
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Yoga	Taller de bisutería	Hora Refrescante & Karaoke	Taller de manualidades
10:30 a.m. - 11:00 a.m.				
11:00 a.m. - 11:30 a.m.	Yoga	Bingo	Charla Educativa: Cuida tu salud mental y emocional	Celebración de Cumpleaños del mes
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.				

Miércoles, 26		Jueves, 27	Viernes, 28
Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Bayamón	Cerrado	Plaza Las Américas
Celebración Cumpleaños del mes			Taller de Bisutería
	Hora refrescante		Taller de Bisutería
Charla: “Momento de dar gracias”	Taller de Acuarela		
Bohemia del ayer	Celebración de Cumpleaños del mes		Damos la Bienvenida a la Navidad con Santa Verde & Pleneros
Mega Bingo			

Lunes, 1		Martes, 2		Miércoles, 3		Jueves, 4		Viernes, 5		
Lugar	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Bayamón	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Carolina	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Bayamón	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Carolina	Plaza Las Américas	
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Yoga	Hora refrescante	Clase de Zumba	Hora refrescante	Hora refrescante	Hora refrescante	Hora refrescante	Hora refrescante	Taller de bisutería	
9:30 a.m. - 10:00 a.m.										
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Hora refrescante	Taller de arte en barro	Hora refrescante	Taller de arte en barro	Tai Chi / Chi Kung	Clase de Yoga	Clase de Meditación guiada	Taller de arte en barro	Taller de bisutería	
10:30 a.m. - 11:00 a.m.	Charla:Tiempo de perdonar		Trivia, adivina, adivinador		Charla de bienestar: “Festividades en Salud y Bienestar”	Clase de Cha cha cha	Clase de Cha cha cha		Clase de meditación guiada	
11:00 a.m. - 11:30 a.m.			Charla Educativa: “Salud Completa en la época festiva”							
11:30 a.m. - 12:00 p.m.	Trivia ejercicios para la memoria				Juego Dominó					
12:00 p.m. - 12:30 p.m.	Bingo									
12:30 p.m. - 1:00 p.m.										
Lunes, 8		Martes, 9		Miércoles, 10		Jueves, 11		Viernes, 12		
Lugar	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Bayamón	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Carolina	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Bayamón	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Carolina	Plaza Las Américas	
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Hora refrescante		Tai Chi / Chi Kung		Hora refrescante		Yoga		Taller de bisutería	
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Bingo	Hora refrescante		Hora refrescante	Hora refrescante			Hora refrescante	Taller de bisutería	
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Yoga	Charla: “Una vida equilibrada”	Hora refrescante	Clase de Tai Chi	Manualidades navideñas	Clase de Tai Chi		Chinchorreo virtual	Taller de bisutería	
10:30 a.m. - 11:00 a.m.	Yoga	Bingo	Hora refrescante	Charla de bienestar: “Festividades en Salud y Bienestar”	Manualidades navideñas	Bingo		Bingo	Retrátate con Santa Verde	
11:00 a.m. - 11:30 a.m.										
11:30 a.m. - 12:00 p.m.	Hora refrescante		Hora refrescante		Hora refrescante					
12:00 p.m. - 12:30 p.m.	Bingo		Bingo		Bingo					
12:30 p.m. - 1:00 p.m.										
Lunes, 15		Martes, 16		Miércoles, 17		Jueves, 18		Viernes, 19		
Lugar	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Bayamón	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Carolina	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Bayamón	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Carolina	Plaza Las Américas	
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Yoga	Hora refrescante	Clase de Zumba	Hora refrescante	Hora refrescante	Hora refrescante	Taller Sachets Aromáticos		Hora refrescante Bingo	
9:30 a.m. - 10:00 a.m.										
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Hora refrescante	Taller de arte en barro	Karaoke Navideño	Charla: “El valor de las tradiciones navideñas”	Tai Chi / Chi Kung	Chinchorreo virtual	Retrátate con Santa Verde	Técnicas de Mindfulness	Taller de bisutería	
10:30 a.m. - 11:00 a.m.	Charla: La importancia de mantener la vitalidad y energía		Charla Educativa: “Cuida tu salud mental y emocional”	Foto con Santa Bingo	Tai Chi / Chi Kung	Bingo				
11:00 a.m. - 11:30 a.m.				Receta Navideña						
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, 22		Martes, 23		Miércoles, 24		Jueves, 25		Viernes, 26		
Lugar	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Bayamón	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Carolina	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Bayamón	Cerrado		Plaza Las Américas	
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Charla: En momentos de crisis, ¿cómo debo enfrentar las festividades?		Clase de Zumba	Hora refrescante	Cerrado	Hora refrescante			Cápsula Educativa de Ejercicio	
9:30 a.m. - 10:00 a.m.										Hora Refrescante
10:00 a.m. - 10:30 a.m.			Celebración Navidad & cumpleaños del mes	Taller de bisutería					Clase de Salsa	Cine MCS: “Un milagro para Navidad”
10:30 a.m. - 11:00 a.m.										
11:00 a.m. - 11:30 a.m.	Música Navideña	Retrátate con Santa Verde	Foto con Santa Bingo							
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, 29		Martes, 30		Miércoles, 31						
Lugar	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Bayamón	Plaza Las Américas	Centro de Servicio, Carolina	Plaza Las Américas					Centro de Servicio, Bayamón
9:00 a.m. - 9:30 a.m.	Hora refrescante		Charla: “Tiempo de Soltar y reflexionar”							
9:30 a.m. - 10:00 a.m.	Bingo	Hora refrescante		Hora refrescante	Hora refrescante					
10:00 a.m. - 10:30 a.m.	Taller de manualidades	Taller de Sachets Aromáticos	Celebración Despedida de año	Taller de Sachets Aromáticos	Taller de bisutería					
10:30 a.m. - 11:00 a.m.										
11:00 a.m. - 11:30 a.m.	Taller de manualidades	Bohemia	Celebración de Cumpleaños del mes							
11:30 a.m. - 12:00 p.m.										
12:00 p.m. - 12:30 p.m.										
12:30 p.m. - 1:00 p.m.										



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_25551025_C