

CLUB	Date	Horaire	Thème
Quintinie	Mercredi 5	14h30	Reportage Dalida
Quintinie	Vendredi 7	14h30	Karaoké
Desnouettes	Vendredi 7	14h30	Conférence « Ulysse héro moderne Homère et l'Illiade »
Quintinie	Mardi 11	10h00	Lily School
Quintinie	Mercredi 12	14h30	Thomas bouvier jazz et chants
Quintinie	Vendredi 14	14h30	Atelier numérique
Quintinie	Mercredi 19	14h30	Conférence : « Paris au siècle de Louis XIV »
Périchaux	Mercredi 19	10h00	Jeux vidéo intergénérationnels
Oscar Roty	Jeudi 20	14h30	Karaoké
Quintinie	Vendredi 21	14h30	Jeux en mouvements
Desnouettes	Vendredi 21	14h30	Club de lecture
Quintinie	Mercredi 26	14h00	Film : « L'homme qui murmurait à l'oreille des chevaux »
Quintinie	Jeudi 27	14h30	Conférence sur la sécurité par la police
Quintinie	Vendredi 28	14h30	Alors on danse !

Modalités d'inscription

Les clubs sont ouverts aux parisiens, préretraités et retraités à partir de 55 ans, ou en situation de handicap, du lundi au vendredi. Inscriptions et renseignements dans chaque club. La carte d'adhérent est remise gratuitement : prévoir 2 photos, 1 justificatif de domicile, 1 justificatif de retraite, 1 certificat médical (pour les activités sportives) et 1 pièce d'identité. La carte doit être présentée sur simple demande du personnel de la Direction des Solidarités.



Programme des clubs séniors

Autonomie



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Gym	Desnouettes	Jeudi 11h-12h
Gym APA	Quintinie	Lundi 14h30-16h45 & jeudi 11h-12h
Gym APA	Oscar Roty	Mercredi & vendredi 14h30-16h45
Danse	Quintinie	Mardi 10h30-12h
Gym douce	Desnouettes	Lundi 9h20-12h15
Gym douce	Périchaux	Mardi 10h30-11h30 Jeudi 14h30-16h30
Boxe et bien-être	Périchaux	Jeudi 11h-12h30 jusqu'au 20 mars
Relaxation	Quintinie	Lundi 10h30-12h30
Qi Gong	Desnouettes	Mercredi 10h-12h

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Atelier numérique	Quintinie	1 Vendredi par mois 14h-17h

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Revue de presse	Périchaux	2 derniers mardis du mois 14h30
Chorale / Chant	Quintinie	Jeudi 14h-15h30
Chorale / Chant	Périchaux	Vendredi 14h-17h30
Chorale	Oscar Roty	Vendredi 10h-12h
Théâtre	Quintinie	Mardi 14h30-17h
Théâtre	Périchaux	Lundi 11h-12h15
Conférence	Desnouettes	Vendredi 14h30-16h

Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Scrabble et Rumikub	Quintinie	Lundi, mercredi et jeudi 14h30
Scrabble et Rumikub	Oscar Roty	Lundi 14h30-17h
Tarot – scrabble-bridge	Desnouettes	Mardi 14h30-17h
Scrabble	Périchaux	Mercredi 14h30-17h

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Atelier mémoire	Quintinie	Mercredi à 10h30 et Jeudi à 10h
Atelier mémoire	Desnouettes	Jeudi 10h-12h
Atelier mémoire	Périchaux	2 premiers mardis du mois 14h30
Atelier mémoire	Oscar Roty	Mardi 14h30-16h
Atelier d'écriture	Périchaux	2 premiers mercredi 10h30-12h
Méditation	Quintinie	Vendredi à 11h
Méditation	Desnouettes	Vendredi 10h30-11h15

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Mosaïque	Périchaux	2 x Vendredi 10h30-11h30
Dessin/Peinture	Oscar Roty	Jeudi 10h-13h
Dessin/Peinture	Quintinie	Mardi 14h-17h
Dessin/Peinture	Périchaux	Lundi 14h-17h
Dessin/Peinture	Desnouettes	Mardi 10h-12h30
Atelier manuel (libre)	Périchaux	Jeudi 14h-17h30
Atelier Patchwork	Desnouettes	Jeudi 14h – 17h

Club Quintinie

18, rue Bargue
Tél 01 53 69 94 76

Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr
Bus : 39, 70, 80, 88, 89, 95
Métro 12 : Volontaires

Club Desnouettes

16, rue du Clos Feuquières
Tél 01 45 33 42 56

Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr
Bus 39, 62, 80
Métro 12 : Convention

Club Oscar Roty

107 rue de Lourmel
Tél 01 45 54 86 93

Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr
Bus 42, 62, 70
Métro 8: Boucicaut
Tram : T3A

Club Périchaux

115-117 bd Lefebvre
Tél 01 45 31 82 43

Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr
Métro 12 : Porte de Versailles
Tram : T3A