

CLUB	Date	Horaire	Thème
Didot	Mardi 4	14h	Réunion d'information sur la semaine de la Vigilance – en partenariat avec la DPMP 14
Malraux	Mercredi 5	14h30	Réunion d'information sur la semaine de la Vigilance – en partenariat avec la DPMP 6
Plaisance	Vendredi 7	14h	Réunion d'information sur la semaine de la Vigilance – en partenariat avec la DPMP 14
Didot	Mardi 11	11h	Randonnée avec Alain et le club
Didot	Jeudi 13	14h	Bal dansant en partenariat avec Marc Sanier
Plaisance	Vendredi 14	14h	Conférence sur la Saint Valentin avec Artora
Malraux	Mercredi 26	14h	Atelier Marche de santé avec Citygem – départ du club Plaisance
Didot	Jeudi 27	14h	Après-midi dansante avec Didier Couturier

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

Février 2025



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Gym douce	Malraux	Mercredi 9h15-10h15 /10h30-11h30
Circuit Adapté	plaisance	Lundi 9h30-10h30
Multirythmie	Plaisance	Jeudi 9h30-10h30
Gym douce	Plaisance	Mardi/Vendredi 9h30-12h30
Ping-Pong	Didot	Lundi/Jeudi 14h-17h
Gym Douce	Didot	Vendredi 13h30-16h
GYM Zumba	Didot	Mardi 15h-16h30
Boxe	Plaisance	Lundi 15h-16h30

Jeux de société



	CLUBS	JOUR et horaires
Jeux de cartes	Plaisance	Lundi/Mardi/Vendredi 13h30-17h
jeux de société	Malraux	Lundi/Mercredi 13h30-17h
Scrabble	Plaisance	Mercredi/Vendredi 13h30-17h

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Yoga	Malraux	Jeudi 10h15-11h15 ou 11h30-12h30
Equilibre en mouvement	Malraux	Vendredi 9h30-10h30
Groupe de Parole	Malraux	Vendredi 14h-17h
Yoga	Didot	Mardi 9h30-11h30
Sophrologie	Didot	Mardi 14h-15h
Taïchi	Didot	Lundi 9h30-12h
Yoga	Plaisance	Jeudi 9h30-11h30

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Atelier Numérique	Plaisance	Mercredi 10h-11h
Atelier Numérique	Didot	Vendredi 10h-12h

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Espagnol	Didot	Jeudi 9h30-11h45
Anglais	Malraux	Mardi 10h00-11h (Débutant)
Anglais	Malraux	Jeudi 10h30-11h30 (Confirmé)
Espagnol	Malraux	Jeudi 9h15-10h15 (Confirmé)
Culture Générale	Malraux	Jeudi 14h-17h
Anglais	Didot	Mercredi 10h-12h

Activités manuelles



	CLUBS	JOUR et horaires
Pause créative	Plaisance	Lundi 10h30-12h
Quilling Art Déco	Plaisance	Lundi et vendredi 13h30-17h
Peinture sur Soie	Plaisance	Mardi 14h-17h
Couture	Plaisance	Mercredi 13h30-17h
Dessin	Plaisance	Jeudi 14h-17h
Art Plastique	Didot	Lundi/Mardi/Mercredi 14h-17h
Café création	Malraux	Mardi 14h-17h
Céramique	Didot	Vendredi 14h-17h
Dessin	Malraux	Lundi 10h-12h
Atelier Créatif	Didot	Lundi/Mercredi 14h-17h

Club Malraux

112, rue de Rennes
Paris 75006
Tél 01 45 48 17 34
Dsol-Clubs-Paris06@paris.fr
Bus 39, 83, 89, 94, 95, 96
Métro Saint Placide & Rennes



Club Didot

10-12, avenue Georges Lafenestre
Paris 75014
Tél 01 45 39 93 51
Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr
Bus 58
Métro Porte de Vanves
Tramway T3a (Didot)



Club Plaisance

10, rue de Ridder
Paris 75014
Tél 01 45 43 73 01
Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr
Bus 58, 62
Métro Plaisance

