

CLUB	Date	Horaire	Thème
Grange aux Belles	Jeudi 13	14h	Ciné-débat À la Bibliothèque François Villon (81, bd de la Villette – Paris 10e) <i>(Sur inscription)</i>
Grange aux Belles	Jeudi 13	14h	Initiation à la peinture sur céramique
Grange aux Belles	Vendredi 14	14h	Bal de la Saint-Valentin
Grange aux Belles	Mercredi 26	14h	Rencontre intergénérationnelle avec les élèves de l'école maternelle

# Programme des clubs séniors



## 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.



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

#### Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Ping pong	G aux Belles	Lundi & mercredi 9h30-12h30
Danse en ligne	Vellefaux	Mercredi & jeudi 10h-12h
Danse latino	R Blache	Mardi 14h-17h Mercredi & jeudi 10h-12h
Gym Douce	G aux Belles	Jeudi 10h-11h & 11h-12h
Pilates	G aux Belles	Mardi 14h30-15h30 & 15h30-16h30
Gym Douce	Vellefaux	Mercredi 14h30-15h30
Pilates	Vellefaux	Mercredi 15h30-16h30
Billard	R Blache	Lundi & mercredi 9h30-12h30 Mercredi 13h30-17h
Gym en musique	Vellefaux	Vendredi 9h30-10h30

#### Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Accompagnement numérique	G aux Belles	Jeudi 10h-12h
Accompagnement numérique	R Blache	Jeudi 14h-17h
Atelier Informatique	G aux Belles	Mardi 10h-12h & 13h30-16h30
Accompagnement Numérique	Vellefaux	Vendredi 10h-12h & 14h-17h

#### Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Libre écriture	G aux Belles	Vendredi 14h-17h
Chant	R Blache	Lundi 14h-17h
Théâtre d'improvisation	G aux Belles	Mercredi 14h-16h
Karaoké	R Blache	Vendredi 14h-17h (7 et 21 février)
Montage Spectacle Musical	G aux Belles	Mercredi 14h-16h30 (Sur inscription)
Expression musicale	Vellefaux	Lundi 14h-15h30

#### Jeux de société



	CLUBS	JOUR et horaires
Belote	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Rummikub	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Triomino	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Scrabble	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Scrabble	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Rummikub	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Triomino	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Domino	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Qwirkle	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h

#### Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Jeux de mémoire	R Blache	Jeudi 14h-16h
Yoga	R Blache	Jeudi 10h-11h
Sophrologie	R Blache	Mardi 10h-11h
Passeport santé	G aux belles	Vendredi 10h-11h30 (7, 14, 21 & 28 février)

#### Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Aquarelle	R Blache	Lundi 10h-12h30
Tricot	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Couture	G aux Belles	Jeudi 10h-12h
Mosaïque	G aux Belles	Lundi 10h-12h
Atelier couture « Récupérer pour créer »	R Blache	Mardi 10h-12h
Arts plastiques	G aux Belles	Mardi 10h-12h15 & 13h30-16h Jeudi 13h30-16h0 Libre accès mercredi et vendredi
Dessin technique	G aux Belles	Mardi 10h30-12h
Crochet	G aux Belles	Jeudi 13h30-17h

#### Club Grange aux Belles

11, rue Boy Zelenski  
Tél 01 44 84 91 34  
[Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr)  
Bus 46, 75  
Métro Colonel Fabien



#### Club Vellefaux

Ouvert lundi, mercredi, jeudi matin et vendredi  
66, avenue Claude Vellefaux  
Tél 01 53 38 55 39  
[Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr)  
Bus 26, 46, 75  
Métro Colonel Fabien



#### Club Robert Blache

4-6, rue Robert Blache  
Tél 01 40 34 14 76  
[Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr)  
Bus 26, 46, 54  
Métro Château Landon, Gare de L'est

