

CLUB	Date	Horaire	Thème
Les Arènes	Lundi 3	15h	Atelier d'écriture
Lamarck	Mercredi 5	14h30	Atelier fabrication de bijoux
J. De Maistre	Jeudi 6	14h30	Bien-être: massage des mains et pose de vernis
G. Agutte	Mercredi 12	14h30	Karaoké intergénérationnel
Les Arènes	Jeudi 13	14h30	Thé Dansant
G. Agutte	Vendredi 14	14h	Concert Les Arènes Lyriques: Les études pour piano de Philip Glass à la guitare
Caulaincourt	Jeudi 20	14h30	Ciné-club - Projection Film
Les Arènes	Jeudi 20	14h30	Une découverte du monde végétal, d'après les aquarelles du 18 <sup>ème</sup> siècle
J. De Maistre	Jeudi 20	14h00	Interclubs: Loto gagnant
Charles Lauth	Vendredi 21	14h30	Quiz musical
G. Agutte	Mercredi 26	14h30	Fiesta Party: La folie des années 80 et du disco
Les Arènes	Jeudi 27	14h30	Danse brésilienne

**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



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

#### Activités physiques et bien-être



	CLUBS	Jour et horaires
Ping-pong	Lamarck	Lundi, mardi, jeudi & vendredi 14h-17h
Gym douce	Caulaincourt	Vendredi 15h-17h
Gym douce	G Agutte	Jeudi 14h30-15h30 et 15h30-16h30
Yoga	Lamarck	Mercredi 10h-11h et 11h-12h
Sophrologie	Lauth / Agutte	14h30-15h30 <b>nouveau</b>
Restons en forme	Les Arènes	Mardi 10h30-11h30 et 14h30-15h30
Bien-être / Massage	Lauth / De Maistre	Mardi et jeudi 14h30-16h
Méditation Zen	Caulaincourt	Mardi et jeudi 10h-12h
Danse en ligne	Agutte / Lauth	Mardi 10h-12h et 14h-17h
Danse en ligne	Les Arènes	Jeudi 10h-12h
Danse en ligne	Caulaincourt	Lundi 10h-12h

#### Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jour et horaires
Cours informatique	G Agutte	Jeudi 14h-17h
Accès aux Ordinateurs	Agutte/Arènes	Lundi, mardi 10h-12h et mercredi 10h-11h / 16h-17h (sur RDV)
Restaus Connectés	J de Maistre	Mardi 13h30-15h30

#### Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jour et horaires
Café des aînés	Lamarck	Vendredi 10h-12h <b>nouveau</b>
Anglais	G Agutte	Mardi 10h-12h
Espagnol	G Agutte	Lundi et vendredi 10h30-12h
Théâtre	Agutte/Lamarck	Lundi 10h-12h et mercredi 14h30-16h30
Chorale	G Agutte	Mercredi 10h-12h
Chant	Les Arènes	Vendredi 10h-12h
Chant	Lamarck	Lundi 10h-12h
Karaoké	Caulaincourt	Mardi 13h30-16h
Karaoké	Les Arènes	Lundi et mercredi 14h30-17h
Cinéclub	Caulaincourt	Un mardi sur deux 14h30-17h

#### Jeux de société



	CLUBS	Jour et horaires
Rumikub	Agutte	Lundi, mardi et vendredi 13h30-17h
Tarot	Agutte	Lundi, mardi, mercredi et vendredi 13h30-17h
Triomino	Caulaincourt	Jeudi 13h30-17h
Echecs	Caulaincourt	Jeudi 14h-17h
Tir à l'arc	Les Arènes	Jeudi 10h30-12h <b>nouveau</b>
Scrabble	Agutte	Lundi et mercredi 14h30-17h

#### Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jour et horaires
Jeu de mémoire	G Agutte	vendredi 14h30-16h30
Jeu de mémoire	Charles Lauth	Lundi 14h30-16h30
Mes Olympiades	G Agutte	jeudi 10h-11h <b>nouveau</b>
Mémoire & corps	J de Maistre	Vendredi 14h30-16h30

#### Activités manuelles



	CLUBS	Jour et horaires
Mosaïque	G Agutte	Lundi 15h-16h30
Mosaïque	Charles Lauth	Mercredi 14h-17h
Jardinage	Les Arènes	Lundi, mardi et mercredi 10h-12h
Modelage/Poterie	Les Arènes	Mardi et Jeudi 14h-17h
Art plastique	Les Arènes	Mardi 9h30-12h30
Art plastique	Lamarck	Mardi 14h-17h <b>nouveau</b>
Art Plastique	Charles Lauth	Mercredi 14h-17h
Dessin	Les Arènes	Vendredi 14h30-17h
Tricot	Les Arènes	Lundi et mercredi 14h30-17h
Couture	Les Arènes	Jeudi 10h-12h
Couture	Charles Lauth	Vendredi 14h-17h
Création des Bijoux	Lamarck	Mercredi 14h30-16h30
Art Floral	Lamarck	Mercredi 1h30-16h30

#### Club Georgette Agutte

8, rue Georgette Agutte  
Tél 01 42 28 57 12  
[Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 31, 60  
Métro Guy Moquet, Porte de Saint-Ouen  
Tramway Porte de Saint-Ouen



#### Club Les Arènes de Montmartre

8, rue Gabrielle  
Tél 01 42 58 54 42  
[Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 40  
Métro Abbesses

#### Club Caulaincourt

102, rue Caulaincourt  
Tél 06 07 67 92 70  
[Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 40  
Métro Lamarck-Caulaincourt



#### Club Lamarck

13, rue de la Bonne  
Tél 01 40 36 72 51  
[Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 40, 80  
Métro Lamarck-Caulaincourt



#### Club Joseph de Maistre

88, rue Joseph de Maistre  
Tél 07 72 13 89 75  
[Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 31, 60  
Métro Guy Moquet



#### Club Charles Lauth

13, rue Charles Hermite  
Tél 01 40 36 72 51  
[Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 60  
Tramway Colette Besson  
Métro Porte de la Chapelle

