

CLUB	Date	Horaire	Thème
Poliveau	Mercredi 5 Mercredi 12	14h	Cours de danses latines (salsa, bachata) (Sur inscription)
Tous les clubs	Mercredi 5	13h45	Visite conférence de l'exposition Suzanne Valadon Musée Beaubourg (Sur inscription, rendez-vous au musée)
Mouffetard	Jeudi 6	14h30	Le jeu des départements en 188 questions (Sur inscription)
Port Royal	Jeudi 6	10h	Atelier huiles essentielles: La Calophile (Sur inscription)
Port Royal	Jeudi 13	10h	Atelier Maroquinerie-fabrication de portefeuilles (Sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 13	14h30	Les Septuas-Théâtre-jouons ensemble avec les textes, jeu interactif (Sur inscription)
Claude Bernard	Lundi 17	14h30	Café-Philo sur le rire (Sur inscription)
Poliveau Mouffetard	Mardi 18 Mercredi 26	14h30 14h15	Pièce de Théâtre donnée par Les Septuas: La demande en mariage et l'Ours de Tchekov (Sur inscription)
Port Royal	Mardi 18	13h15	Visite guidée de Paris : Les opéras sous l'ancien régime (Sur inscription)
Tous les clubs	Mercredi 19	14h	Visite guidée « vivre au moyen âge » au musée Cluny avec les enfants des centres de loisirs Robert Estienne et Bienfaisance (Sur inscription, rendez-vous au musée)
Poliveau	Mercredi 19	14h15	Concert solo de jazz et création d'un instrument de musique, Nelly Pouget (Sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 20	14h30	Spectacle de chant: Voyage musical du sacré à l'opérette (Sur inscription)
Mouffetard	Mercredi 26	14h30	Conférence débat: Le Marabout ou la boîte à info ou intox, savoir démêler le vrai du faux (Sur inscription)

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



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Tennis de table	Mouffetard	Jeudi 12h-17h & vendredi 11h-17h
Gymnastique	Mouffetard	Lundi 14h15-17h15
Gymnastique	Port Royal	Mercredi 9h30-11h30
Body Armony	Port Royal	Mardi 9h30-11h
Danse country	Poliveau	Lundi 14h30-16h
Handfit	Poliveau	Jeudi 11h-12h
Pilates	Mouffetard	Mardi 10h-11h
Danse Vietnamienne	C Bernard	Mardi 15h-16h30 nouveau
Stretch détente	Mouffetard	Lundi 10h-11h et mardi 11h-12h
Relaxation	Port Royal	Jeudi 10h-11h
	C Bernard	Mardi 14h-15h nouveau
Equilibre en mvt	C Bernard	Mardi 10h-11h nouveau

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Initiation internet	C Bernard	Mercredi 9h-12h/14h-18h & Jeudi 9h-12h/14h-18h

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Théâtre	Mouffetard	Mardi 14h-18h
Théâtre	Port Royal	Lundi 10h30-11h30 & mercredi 14h30-17h
Cercle littéraire	C Bernard	Mercredi 14h-16h
Revue de presse	Mouffetard	Vendredi 14h30-16h
Anglais	Mouffetard	Vendredi 9h-13h
	C Bernard	Jeudi 15h-17h (débutant)
Anglais conversation	Port Royal	Lundi 14h15-17h15 (avancé)
	Mouffetard	Vendredi 14h-17h (avancé)
	C Bernard	Vendredi 14h-17h (avancé)
	Poliveau	Vendredi 14h15-17h15 (avancé)
Espagnol	Mouffetard	Mercredi 16h-18h (conversation)
	Poliveau	Mardi 15h45-17h15 (avancé)
Chant	Poliveau	Vendredi 14h15-16h30
Poésie	Poliveau	1 jeudi sur 2 : 14h15-17h15

Jeux de société



Pour les jeux de société (bridge, scrabble, etc.), renseignements par téléphone

Activités prévention santé



	CLUBS	JOUR et horaires
Jeu de mémoire	Mouffetard	Mardi et Mercredi 14h30-16h
	C Bernard	Jeudi 14h-16h

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Mandala	Mouffetard	Lundi 14h-16h
Patchwork	Port Royal	Lundi et jeudi 14h-17h
Cartonnage	Port Royal	Mercredi 9h-12h et 13h30-17h30
	Poliveau	Jeudi 10h-12h et 14h-17h
Dentelle fuseaux	Port Royal	Mercredi 15h-17h
Couture	Port Royal	Jeudi 9h-13h
	Poliveau	Mardi 10h-12h et 14h-16h
	C Bernard	Mercredi 14h-17h
Bijoux	Port Royal	Jeudi 13h30-17h30
	Poliveau	Jeudi 14h-17h
Sculpture	Poliveau	Lundi 14h-17h
	C Bernard	Mardi 9h-13h
Céramique	C Bernard	Lundi 13h30-16h30, jeudi 9h-16h30
Peinture à l'huile	Mouffetard	Lundi 13h45-17h45
	Port Royal	Vendredi 13h30-17h30
	Poliveau	Mercredi 13h-17h
Dessin	Port Royal	Mardi 10h-13h
	Poliveau	Mercredi 10h-12h
Aquarelle	Port Royal	Lundi 14h-17h
	Mouffetard	Mardi 14h-17h30
	Poliveau	Lundi et vendredi 14h-17h
Peinture acrylique	Mouffetard	Mercredi 14h-17h30
	C Bernard	Lundi 9h30-12h, mercredi 14h-17h
Peinture Art déco	Poliveau	Lundi 14h-17h
Peinture sur soie	Poliveau	Vendredi 14h-17h
Poterie	Poliveau	Jeudi 14h-18h
Peinture sur verre	C Bernard	Mardi 14h-17h

Club Port Royal

88 ter, boulevard de Port Royal
Tél 01 43 29 53 45
Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
Bus 38,83,91
RER Port Royal



Club Poliveau

2, rue Poliveau
Tél 01 43 36 30 07
Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
Bus 24, 57, 91
Métro Gare d'Austerlitz, Saint Marcel



Club Mouffetard

20, rue Ortolan
Tél 01 45 35 99 97
Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
Bus 47, 89
Métro Place Monge



Club Claude Bernard

51, rue Claude Bernard
Tél 01 45 35 01 95
Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
Bus 21, 24, 27, 47
Métro Censier Daubenton

