

# Programme des clubs séniors

Autonomie

MARS 2025



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

sur inscription

CLUB	Date	Horaire	Thème
Roquette	Lundi 3	10h30	Revue de presse
Colbert	Lundi 3	13h30	Danse moderne (de 13h30 à 14h30)
Colbert	Lundi 3	14h30	Danse Ki Zumba (de 14h30 à 15h30)
Léon Frot	Mardi 4	14h-15h	Equilibre en mouvement sur 12 séances
Colbert	Mercredi 5	13h30	Relaxation
Beauharnais	Mercredi 5	15h	Relaxation
Présentation	Mercredi 5	14h	Atelier d'expression artistique
Léon Frot	Vendredi 7	14h30	L'évolution du droit des femmes en France - Conférence, anecdotes et débat
Colbert	Vendredi 7	14h30	Bal animé par l'équipe d'animation (Honneur aux dames : 1/4 d'h américain)
Roquette	Lundi 10	10h00	Jeux de fléchettes
Richard Lenoir	Vendredi 14	14h30	Nissim de Camondo et Jacquemart André; 2 figures de collectionneurs (Sur inscription)
Colbert	Vendredi 14	14h30	Karaoké spécial voix féminines
Roquette	Lundi 24	10h30	Revue de presse
Richard Lenoir	Mardi 25	14h-16h	Présentation de personnages inconnus qui ont marqué l'histoire (Sur inscription)
Richard Lenoir	Jeudi 20	10h-17h	Peindre ses pots de fleurs en grés Activité sur la journée (Sur inscription)
Colbert	Vendredi 28	14h30	Bal animé par l'équipe d'animation
Roquette	Vendredi 28	10h30	Cours de 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.



#### Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Gym douce	Roquette	Mardi 14h15-15h15
Gym douce	Présentation	Jeudi 10h30-11h30
Gym renforcée	Roquette	Mardi 15h15-16h15
Tennis de table	Roquette	Lundi, mercredi 10h30-12h
Tai chi	Présentation	Jeudi 10h-11h
Tango argentin	Colbert	Mardi 10h-12h
Relaxation	Colbert	Mercredi 13h30-16h45
Relaxation	Richard Lenoir	Mercredi 10h30-11h15 & 11h30-12h15 Jeudi 14h30-15h15 & 15h30-16h15
Relaxation	Beauharnais	Mercredi 15h-16h
Renforcement musculaire	Beauharnais	Lundi 11h30-12h30
Danse Folklorique	Colbert	Mercredi 14h45-16h45
Danse Country	Roquette	Jeudi 14h-16h

#### Jeux de société



	CLUBS	JOUR et horaires
Jeu de salle	Colbert	Lundi & mardi 13h30-16h45
Jeu de salle	Roquette	Mercredi 13h30-17h
Jeu de salle	Présentation	Vendredi 10h30-12h
Scrabble	Richard Lenoir	Mardi 13h30-17h
Scrabble duplicate	Beauharnais	Vendredi 14h-17h
Echecs	Richard Lenoir	Lundi, mercredi vendredi 13h30-17h
Bridge	Richard Lenoir	Lundi, Vendredi 13h30-17h

#### Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Jeu de mémoire	Roquette	Lundi, mardi, jeudi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Léon Frot	Mardi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Colbert	Vendredi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Richard Lenoir	Vendredi 10h30-11h30 Mardi 16h-17h15
Atelier d'écriture	Richard Lenoir	Mercredi 15h30-17h
Jeu de mémoire	Présentation	Lundi 14h30-16h

#### Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Atelier numérique	Présentation	Mardi 10h-12h & Jeudi 14h-16h30
Atelier numérique	Léon Frot	Mardi 14h-16h30

#### Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Cours de Français	Présentation	Mercredi 14h-16h
Chant et chorale	Colbert	Jeudi 13h30-16h45
Chant et chorale	Richard Lenoir	Mardi 10h30-12h
Ciné club	Beauharnais	Lundi 14h-16h30
Espagnol	Roquette	Mardi 14h-15h15 & 15h-16h30

#### Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Tricot et couture	Roquette	Lundi, mercredi, vendredi 13h30-16h30
Tricot et couture	Colbert	Mardi 13h30-16h45
Mosaïque	Colbert	Lundi 10h-12h & mardi 15h-16h45
Mosaïque	Léon Frot	Mardi 14h-17h
Mosaïque	Colbert	Lundi 13h30-16h45
Peinture	Richard Lenoir	Lundi 13h30-17h & Mardi 10h-12h Vendredi 13h30-17h
Peinture	Léon Frot	Vendredi 13h30-17h

#### Club Richard Lenoir

61-63, boulevard Richard Lenoir  
Tél 01 47 00 42 64  
[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Richard Lenoir, Saint-Ambroise  
Bus 56, 69



#### Club Roquette

19, rue Merlin  
Tél 01 43 67 42 15  
[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Voltaire, Père Lachaise  
Bus 61, 69



#### Club Beauharnais

10, cité Beauharnais  
Tél 01 43 79 11 43  
[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Charonne, Rue des Boulets  
Bus 56, 76



#### Club Léon Frot

39, 41 rue Léon Frot  
Tél 01 43 67 42 03  
[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Charonne, Philippe Auguste  
Bus 56, 76



#### Club Colbert

159, rue de Charonne  
Tél 01 43 79 40 88  
[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Charonne, Philippe Auguste  
Bus 56, 76



Les horaires des activités ont été modifiés :  
elles commenceront à **14h00** et se  
termineront à **17h15**.

#### Club Présentation

116, rue du Faubourg du Temple  
Tél 01 43 38 06 48  
[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Belleville, Goncourt  
Bus 46

