

CLUB	Date	Horaire	Thème
Grange aux Belles	Lundi 3	14h	 Sortie au centre sportif Ladoumègue, Paris 19 ^e
Grange aux Belles	Du lundi 3 au Vendredi 28	14h 9h30	 Stage d'anglais pour débutant (3, 7, 10, 14, 17, 21, 24, 28 mars) Sur inscription
Grange aux Belles Hors murs	Mardi 11 Mercredi 12 Jeudi 13	9h30-12h et 14h-16h30	 Projet « Derrière la Forêt Seniors » Vidéo-danse avec la compagnie KeatBeck
Robert Blache	Vendredi 14	14h	 Conférence « L'Italie » par ARTORA
Grange aux Belles	Vendredi 21	10h	 Projet « Le thé des souvenirs » par Labomatiques  Podcasts autour du quartier de la place Colonel Fabien dans le 10 ^e arr.
Vellefaux	Vendredi 21	11h	 Café numérique « Santé au printemps »

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

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
Conseiller numérique	G aux Belles	Jeudi 10h-12h
Conseiller 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 (12 et 26 mars)
Karaoké	R Blache	Vendredi 14h-17h (7 et 21 mars)
Montage Spectacle Musical	G aux Belles	Mercredi 14h-16h30 (5 et 19 mars)
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
Equilibre psychique par la boîte	R Blache	Jeudi 13h30-15h

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 13h30-16h 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
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
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
Bus 26, 46, 54
Métro Château Landon, Gare de L'est

