

Programme des clubs séniors

Autonomie

Mars 2025



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Mars 2025 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 6

CLUB Date Horaire Thème

Malraux	Mardi 4	14h30		Spectacle « De Mariano à Chevalier – Quand l'opérette rencontre le cabaret »
Plaisance	Vendredi 7	14h30		Conférence journée des droits des femmes
Malraux	Lundi 10	13h30		Permanence d'information de la Maison des Aînés et des Aidants.
Didot	Mercredi 12	14h30		Atelier d'onglerie à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes
Plaisance	Jeudi 13	10h		Café philo
Malraux	Lundi 17	14h		Atelier Marche de santé avec Citygem
Plaisance	Jeudi 20	14h30		Café philo
Malraux/Didot/ Plaisance	Jeudi 27	14h30		Sortie à la tour Eiffel (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.



Activités physiques		
sur inscription		
	CLUBS	JOUR et horaires
Gym douce	Malraux	Mercredi 9h15-10h15 et 10h30-11h30
Circuit adapté	Plaisance	Lundi 9h30-10h30
Gym douce	Plaisance	Mardi et vendredi 9h30-12h30
Ping-Pong	Didot	Lundi et jeudi 14h-17h
Gym douce	Didot	Vendredi 13h30-16h
Gym Zumba	Didot	Mardi 15h-16h30
Multirythmie	Plaisance	Jeudi 9h30-10h30
Boxe	Plaisance	Lundi 15h-16h30

Activités multimédia		
sur inscription		
	CLUBS	JOUR et horaires
Atelier Numérique	Plaisance	Mercredi 10h-12h
Atelier Numérique	Didot	Vendredi 10h-12h

Activités culturelles		
sur inscription		
	CLUBS	JOUR et horaires
Anglais	Malraux	Mardi 10h-11h (Débutant)
Anglais	Malraux	Jeudi 10h30-11h30 (Confirmé)
Espagnol	Malraux	Jeudi 9h15-10h15 (Confirmé)
Culture Générale	Malraux	Jeudi 14h-17h
Espagnol	Didot	Mercredi 10h-12h (Conversation)
Anglais	Didot	Jeudi 9h30-11h45 (Conversation)

Jeux de société		
	CLUBS	JOUR et horaires
Jeux de société	Malraux	Lundi 13h30-17h
jeux de cartes	Plaisance	Lundi/Mardi/Vendredi 13h30-17h
Scrabble	Plaisance	Mercredi/Vendredi 13h30-17h

Activités prévention santé		
sur inscription		
	CLUBS	JOUR et horaires
Equilibre en Mouvement	Malraux	Vendredi 9h30-10h30
Yoga	Malraux	Jeudi 10h15-11h15 ou 11h30-12h30 ou Vendredi 11h-12h
Groupe de parole	Malraux	Vendredi 14h-17h
Yoga	Didot	Mardi 9h30-11h30
Sophrologie	Didot	Mardi 14h-15h
Tai chi	Didot	Lundi 9h30-12h
Yoga	Plaisance	Jeudi 9h30-11h30

Activités manuelles		
	CLUBS	JOUR et horaires
Dessin	Malraux	Mardi 9h30-12h
Café création	Malraux	Mardi 13h30-17h
Pause créative	Plaisance	Lundi 10h30-12h
Quilling et Art Déco	Plaisance	Lundi et vendredi 13h30-17h
Peinture sur soie	Plaisance	Mardi 14h-17h
Couture	Plaisance	Mercredi 13h30-17h
Dessin	Plaisance	Jeudi 14h-17h
Art plastique	Didot	Lundi, mardi et mercredi 14h-17h
Céramique	Didot	Vendredi 14h-17h
Atelier créatif	Didot	Lundi et mercredi 14h-17h

Club Malraux
112, rue de Rennes
Paris 75006
Tél 01 45 48 17 34
Dsol-Clubs-Paris06@paris.fr
Bus 39, 83, 89, 94, 95, 96
Métro Saint Placide & Rennes

Club Didot
10-12, avenue Georges Lafenestre
Paris 75014
Tél 01 45 39 93 51
Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr
Bus 58
Métro Porte de Vanves
Tramway T3a (Didot)

Club Plaisance
10, rue de Ridder
Paris 75014
Tél 01 45 43 73 01
Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr
Bus 58, 62
Métro Plaisance