

CLUB	Date	Horaire	Thème
Grange aux Belles	Mardi 1	10h-12h30 Et 13h30-17h	Concours d'arts plastiques sur la thématique du monde aquatique (Sur inscription)
Grange aux Belles	Mardi 2	15h	Scrabble conté avec Natalie Leone en partenariat avec la bibliothèque François Villon
Grange aux Belles	Lundi 7	14h30	Troupe de théâtre « Fleurs de Piat » du club seniors Piat, Paris 20 ^e
Grange aux Belles Hors murs	Jeudi 10	14h	Ciné-débat à la bibliothèque F. Villon Film « Voyage en Occident » de Jill Coulon
Grange aux Belles	Vendredi 11	10h	Réunion de lancement du projet Le Manifeste des invisibles avec les Psy Nomades (accès libre)
R Blache	Vendredi 11	14h	Conférence « Le Mexique, histoire, culture et traditions » par Artora
R Blache Hors murs	Lundi 14	14h30	Chorale « Chœur en joie » en représentation au club des Bois, Paris 19 ^e

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



sur inscription

	CLUBS	Jours 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

Jeux de société



	CLUBS	Jours 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 multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours 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 prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Boxe anglaise initiation	G aux Belles	Vendredi 10h-12h (4 et 11 avril)
Yoga	R Blache	Jeudi 10h-11h
Sophrologie	R Blache	Mardi 10h-11h
Equilibre psychique par la boxe	R Blache	Jeudi 13h30-15h

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Libre écriture	G aux Belles	Vendredi 14h-16h30
Chant	R Blache	Lundi 14h-17h
Théâtre d'improvisation	G aux Belles	Mercredi 14h-16h (23 et 30 avril)
Karaoké	R Blache	Vendredi 14h-17h (4 et 18 avril)
Montage Spectacle Musical	G aux Belles	Mercredi 14h-16h30 (2, 9 et 16 avril)
Expression musicale	Vellefaux	Lundi 14h-15h30

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours 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

