

CLUB	Date	Horaire	Thème
Maréchaux Hors murs	Jedi 3	15h	Visite de la Tour Eiffel  sur inscription
Tour des Dames	Jedi 3	14h	Spectacle musical « Fêtons le printemps » par Jérémie Droulers
Tour des Dames	Mardi 8	10h	Thé-Café-Philo « Le pardon: peut-on tout pardonner? Les limites et paradoxes du pardon »
Tour des Dames Hors murs	Vendredi 11	14h30	Exposition « Tom Climent-Etat sauvage » au Centre culturel irlandais, Paris 5 <sup>e</sup>
Tour des Dames	Mercredi 16	14h	Atelier d'écriture
Maréchaux	Jedi 24	10h	Loto solidaire
Maréchaux	Jedi 24	14h	Quizz « Cuisine et aliments »
Maréchaux	Mardi 29	10h	Thé-Café-Philo « Les nouveaux mites: la société contemporaine entre fiction et croyance »
Tour des Dames	Mercredi 30	14h	Peinture sur verre

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
Danse bien-être	Tour des Dames	Mercredi 11h-12h
Yoga	Tour des Dames	Vendredi 10h30-11h30
Gym réveil musculaire	Tour des Dames	Jeudi 10h30-11h30
Danse du monde	Tour des Dames	Mercredi 14h-15h
Activité physique adaptée	Tour des Dames	Mardi 10h-11h30

#### Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Conseiller numérique	Maréchaux	Mardi 10h-12h30 Mercredi 10h-12h & 14h-17h
Conseiller numérique	Tour des Dames	Lundi 10h-12h & 14h-17h Mardi 14h-17h
Aide Informatique	Tour des Dames	Mercredi 10h-12h

#### Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Cours d'Espagnol	Maréchaux	Lundi 10h-12h30
Chant	Maréchaux	Mardi 14h-17h
Club Photo	Maréchaux	Jeudi 14h-17h
Karaoké	Maréchaux	Vendredi 14h-17h (11 et 25 avril)
Discussion Philosophique	Tour des Dames	Lundi 10h15-12h
Chorale	Tour des Dames	Mardi 14h-15h
Causerie Littéraire	Tour des Dames	Mardi 14h-17h (1 et 29 avril)
Cours d'Anglais	Tour des Dames	Jeudi 13h30-15h
Cours d'Espagnol	Tour des Dames	Jeudi 15h-17h

#### Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Bridge	Maréchaux	Lundi 14h-17h
Echecs	Maréchaux	Mardi 14h-17h
Bridge	Maréchaux	Jeudi 13h30-17h
Scrabble duplicate	Maréchaux	Vendredi 14h-17h (4 et 18 avril)
Jeux de cartes	Tour des Dames	Lundi, mercredi, vendredi 13h30-17h
Echecs	Tour des Dames	Mardi & jeudi 14h-17h
Scrabble	Tour des Dames	Mardi 14h-17h
Billard	Maréchaux	Mardi et jeudi (Initiation) Lundi, mercredi, vendredi (Joueurs confirmés)

#### Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Qi Gong	Maréchaux	Mercredi 10h-11h & 11h15-12h15
Sophrologie	Maréchaux	Jeudi 10h-11h & 11h15-12h15
Gym Douce	Maréchaux	Vendredi 11h15-12h15
Mémoire	Maréchaux	Mardi 10h30-11h30

#### Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Mosaïque	Maréchaux	Lundi 14h-17h
Peinture/Dessin	Maréchaux	Mercredi 14h-17h
Tricot	Maréchaux	Vendredi 14h-17h
Aquarelle	Tour des Dames	Lundi & vendredi 14h-16h

#### Club Maréchaux

15, rue Richer  
Tél 01 48 24 02 44  
[Dsol-Clubs-Paris09@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris09@paris.fr)  
Bus 26, 32, 20, 39, 43, 45, 74, 85  
Métro Cadet, Bonne Nouvelle,  
Grands Boulevards



#### Club Tour des Dames

8-12, rue de la Tour des Dames  
Tél 01 48 74 75 10  
[Dsol-Clubs-Paris09@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris09@paris.fr)  
Bus 21, 26, 43, 68  
Métro Trinité d'Estienne d'Orves

