

CLUB	Date	Horaire		Thème
Mozart	Jeudi 7	14h-17h		Sortie dans Paris avec centre de loisirs Prokoviev
Lauriston	Vendredi 9	14h30-16h		Atelier origami
Malar	Mercredi 14	14h30-16h		Conférence « Les Fauves, peintres de la couleur »
Lauriston	Mercredi 14	13h30-16h		Exposition vente du club
Mozart	Jeudi 15	14h-17h		Bal avec orchestre
Malar	Jeudi 22	14h30-17h		Exposition de peinture à la MVAC (4 rue Amélie 75007 PARIS)
Lauriston	Jeudi 22	14h-17h		Théâtre au club des Ternes (28 rue Bayen 75017 PARIS)
Lauriston	Vendredi 30	14h-17h		Animation musicale

Modalités d'inscription

Les clubs sont ouverts aux parisien.nes, préretraité.es et retraité.es 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	LAURISTON	Vendredi 14h-17h (Dernier vendredi du mois)
Gymnastique	MALAR	Lundi 9h30-11h30 & Mercredi 9h30-12h
Gymnastique	MOZART	Vendredi 14h-17h30
Relaxation	LAURISTON	Vendredi 10h-12h
Sophrologie	MALAR	Vendredi 10h-12h
Danse	MOZART	Mercredi 14h-16h

Activités multimédia		
sur inscription		
	CLUBS	Jours et horaires
Cours informatique	LAURISTON MOZART	Mardi 10h-12h Mardi 10h-12h Et Jeudi 10h-12h
Atelier numérique	MALAR	Lundi 14h-16h (1 fois/mois)

Activités culturelles		
sur inscription		
	CLUBS	Jours et horaires
Anglais	MOZART LAURISTON	Mardi 10h-11h Jeudi 10h-12h
Atelier Philosophique	LAURISTON	Jeudi 10h30-12h (tous les 15 jours)
Promenades culturelles & historiques	MALAR MOZART LAURISTON	Mercredi 13h30-17h Vendredi 13h30-17h30 Lundi 13h30 -17h
Cercle de lecture	MALAR	Mardi 14h30-16h (1 fois/mois)
Cercle cinéma	MALAR	Mardi 14h30-16h (1 fois/mois)
Cours de guitare	LAURISTON	Lundi 14h-16h (niveau intermédiaire)
Théâtre	LAURISTON	Jeudi 14h30-17h

Jeux de société		
	CLUBS	Jours et horaires
Belote	MOZART	Lundi au vendredi 14h-17h
Jeux de société	MOZART	Lundi au vendredi 14h-17h
Bridge/Tarot	MOZART	Lundi au vendredi 14h-17h
Jeux de société	MALAR	Lundi 13h30-17h30

Activités prévention santé		
sur inscription		
	CLUBS	Jours et horaires
Atelier PRIF Equilibre en mouvement	MOZART	Vendredi 10h-12h

Activités manuelles		
sur inscription		
	CLUBS	JOUR et horaires
Tricot	MALAR	Vendredi 14h-16h
Atelier Arts plastiques	MALAR	Lundi 10h-12h30 Mercredi 10h-12h30 & jeudi 10h-13h Jeudi 14h-17h & vendredi 14h-17h
Atelier créatif	LAURISTON	Vendredi 14h-16h (1 fois par mois)
Peinture atelier libre	MOZART	Mardi & jeudi 14h30-17h
Aquarelle	LAURISTON	Mercredi 14h-16h (2 fois/mois)
Couture & Broderie	MALAR	Vendredi 14h-16h
Quilling	MALAR	Mardi 14h-16h
Couture & Broderie	LAURISTON	Mardi 14h-16h

Club MALAR
88 Bis rue Saint Dominique
75007 PARIS
Tél 01 45 50 46 11
Dsol-clubs-paris07@paris.fr
Métro La Tour Maubourg (ligne 8)
Les Invalides (Ligne 13)

Club LAURISTON
78 rue Lauriston
75016 PARIS
Tél 01 45 53 71 84
Dsol-clubs-paris16@paris.fr
Métro Boissière (Ligne 6) ,
Victor Hugo (Ligne 2)

Club MOZART
3 rue Serge Prokofiev
72016 PARIS
Tél 01 45 24 26 17
Dsol-clubs-paris16@paris.fr
Métro Ranelagh (Ligne 9)