

CLUB	Date	Horaire	Thème
------	------	---------	-------

R Blache	Mercredi 16/07	14h	Bal dans le jardin animé par Lucien
----------	----------------	-----	-------------------------------------

G aux belles	Jeudi 7/08	14h	Exposition « Nous autres » au BAL, Paris 18 <sup>e</sup> , suivie d'une promenade à Montmartre
--------------	------------	-----	--

Vellefaux	Les vendredis	10h	Projection des films (4/07, 11/07, 18/07, 25/07 et 1/08, 8/08, 15/08, 22/08, 29/08)
-----------	---------------	-----	---

Vellefaux	Les mercredis	10h	Spécial été « Café-Quizz » (2/07, 9/07, 16/07, 23/07, 30/07 et 6/08, 13/08, 20/08, 27/08)
-----------	---------------	-----	---

### 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*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Ping pong	G aux Belles	Lundi & mercredi 9h30-12h30
Gym Douce	R Blache	Jeudi 10h-11h (24/07 au 28/08)
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
Boccia	Vellefaux	Vendredi 10h-12h
Bowling	Vellefaux	Lundi 10h-12h

**Activités multimédia**

*sur inscription*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
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
Conseiller Numérique	Vellefaux	Vendredi 10h-12h & 14h-17h

**Activités culturelles**

*sur inscription*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Libre écriture	G aux Belles	Vendredi 14h-16h30
Chant	R Blache	Lundi 14h-17h
Théâtre d'impro	G aux Belles	Mercredi 14h-16h (2/07 et 6, 20/08)
Karaoké	R Blache	Vendredi 14h-17h (4, 11, 18, 25/07) (1, 8, 29/08)
Montage Spectacle Musical	G aux Belles	Mercredi 14h-16h30 (9, 23, 30/07) (13, 27/08)

**Jeux de société**


	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
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*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Jeux de mémoire	Vellefaux	Lundi 14h-15h30 (du 28/07 au 25/08)
Yoga	R Blache	Jeudi 10h-11h (3, 10, 17/07)
Boccia en plein air	R Blache	Mardi 10h-11h
Bien-être en mouvement	G aux Belles	Mercredi 9h30-11h (2, 16/07)

**Activités manuelles**

*sur inscription*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
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
Pochettes en crochet	Vellefaux	Lundi 14h-16h
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

