

# Programme des clubs séniors

Autonomie



Juillet - Août 2025 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 10

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 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.




Se divertir | Apprendre | Se rencontrer



Activités physiques				sur inscription
			CLUBS	Jours et horaires
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
			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		
Conseiller Numérique	Vellefaux	Vendredi 10h-12h & 14h-17h		

Activités culturelles				sur inscription
			CLUBS	Jours et horaires
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				
			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		
Qwirckle	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h		

Activités prévention santé				sur inscription
			CLUBS	Jours et horaires
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
			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		
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](mailto: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](mailto: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](mailto:Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr)  
Bus 26, 46, 54  
Métro Château Landon, Gare de L'est

