

| CLUB         | Date                | Horaire | Thème  |
|--------------|---------------------|---------|--|
| Les Arènes   | Jeudi 3 juillet     | 14h     | Bal -DJ Lucien   |
| Lauth        | Vendredi 4 juillet  | 14h     | Bal orchestre  |
| Les Arènes   | Lundi 7 juillet     | 15h     | Atelier d'écriture                                       |
| De Maistre   | Mardi 8 juillet     | 14h30   | Conférence Georgia O'KEEFFE- Norma                       |
| Agutte       | Mercredi 9 juillet  | 14h     | « la fête nationale des clubs seniors »                  |
| Lamarck      | Mercredi 9 juillet  | 14h30   | Atelier de Poésie  |
| Les Arènes   | Mercredi 9 juillet  | 14h30   | Paris culture (Balade - la petite ceinture)              |
| Lauth        | Vendredi 11 juillet | 14h     | Bal orchestre  |
| Les Arènes   | Jeudi 17 juillet    | 14h     | Atelier papier mâché                                     |
| Agutte       | Vendredi 18 juillet | 14h     | Promenade au jardin des plantes                          |
| De Maistre   | Vendredi 18 juillet | 14h30   | Loto gagnant   |
| Lamarck      | Jeudi 24 juillet    | 14h30   | Visite conférence-Maison Victor Hugo                     |
| Agutte       | Vendredi 25 juillet | 14h30   | Loto Gagnant   |
| Caulaincourt | Jeudi 31 juillet    | 14h30   | Groupe de parole convivial                               |
| Les Arènes   | Jeudi 31 juillet    | 14h30   | Atelier danse brésilienne                                |
| Les Arènes   | Mercredi 6 août     | 14h30   | Place aux femmes   |
| Caulaincourt | Vendredi 8 août     | 14h30   | Cabaret Bijou  |
| Agutte       | Vendredi 8 août     | 13h     | Pique-nique au Château de Vincennes                      |
| De Maistre   | Mardi 12 août       | 14h30   | Conférence Nikky de Saint Phalle et Jean Tinguely- Norma |
| Lamarck      | Mercredi 13 août    | 15h     | Atelier de Poésie  |
| Lamarck      | Jeudi 14 août       | 14h     | Une journée au Jardin du Luxembourg                      |
| Caulaincourt | Jeudi 21 août       | 14h30   | Groupe de parole convivial                               |
| Caulaincourt | Vendredi 22 août    | 14h     | Pique-Nique au pied de l'arche de la Défense             |
| Lauth        | Vendredi 22 août    | 14h     | Bal Orchestre  |
| Caulaincourt | Vendredi 29 août    | 14h30   | Super Loto Gagnant                                       |

**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 et bien-être



|                       | CLUBS                         | Jours et horaires                                      |
|-----------------------|-------------------------------|--|
| Ping-pong             | Lamarck                       | Lundi, mardi, jeudi et vendredi 14h-17h                |
| Ping-pong             | Caulaincourt                  | Lundi /jeudi 10h-12h et Mercredi 14 h - 17h            |
| Gym douce             | Caulaincourt                  | Lundi 14h30- 16h et Vendredi 15h-17h                   |
| Gym douce             | Agutte                        | Jeudi 10h et 14h30 <b>nouveau</b>                      |
| Badminton             | Lauth                         | Mardi 10h-12h  |
| Yoga                  | Lamarck                       | Vendredi 15h-16h                                       |
| Relaxation            | Lamarck                       | Mercredi 10h30-11h30 <b>sur inscription</b>            |
| Restons en forme      | Les Arènes                    | Mardi 10h30-11h30 et 14h30-15h30                       |
| Méditation Zen        | Caulaincourt                  | Mardi et Vendredi 10h-12h                              |
| Danse en ligne        | Lauth                         | Mardi 10h-12h et 14h-17h                               |
| Danse en ligne        | Les Arènes                    | Jeudi 10h-12h  |
| Danse en ligne<br>Bal | Caulaincourt<br>Agutte/ Lauth | Lundi 10h-12h<br>Mercredi 13h30-17h / Vendredi 14h-17h |

#### Activités multimédia



|                                       | CLUBS                             | Jours et horaires  |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--|
| Atelier Photo                         | Lauth                             | Jeudi 14h-17h <b>sur inscription</b>                           |
| Accès aux<br>Ordinateurs              | Agutte/Arènes/<br>Lauth           | Lundi, mardi 10h-12h et<br>jeudi 10h-12h / 16h-17h (sur RDV)   |
| Aide smartphone                       | De Maistre                        | Mardi 14h30-16h30  |
| Permanence<br>conseiller<br>numérique | Agutte/<br>Caulaincourt/<br>Lauth | Lundi et Mardi 9h30-12h<br>et 13h30-17h <b>sur inscription</b> |

#### Activités culturelles



|                | CLUBS         | Jours et horaires                                    |
|----------------|---------------|--|
| Café des aînés | Lauth/Lamarck | Mercredi 15h30-17h / Vendredi 10h-12h <b>nouveau</b> |
| Anglais        | Agutte        | Mardi 10h-12h  |
| Théâtre        | Agutte        | Lundi 10h-12h  |
| Chorale        | Agutte        | Mercredi 10h-12h                                     |
| Chant          | Les Arènes    | Vendredi 10h-12h                                     |
| Chant          | Lamarck       | Lundi 10h-12h  |
| Karaoké        | Caulaincourt  | Mardi 13h30-16h                                      |
| Karaoké        | Les Arènes    | Lundi et mercredi 14h30-17h                          |
| Cinéclub       | Caulaincourt  | Un mardi sur deux 14h30-17h                          |

#### Jeux de société



|             | CLUBS        | Jours et horaires                            |
|-------------|--------------|--|
| Rumikub     | Agutte       | Lundi ,mardi et vendredi 13h30-17h           |
| Tarot       | Agutte       | Lundi, mardi, mercredi et vendredi 13h30-17h |
| Triomino    | Caulaincourt | Jeudi 13h30-17h                              |
| Echecs      | Caulaincourt | Jeudi 14h-17h                                |
| Tir à l'arc | Les Arènes   | Jeudi 10h30-12h <b>nouveau</b>               |
| Scrabble    | Agutte       | Lundi et mercredi 14h30-17h                  |

#### Activités prévention santé



**sur inscription**

|                       | CLUBS   | Jours et horaires    |
|-----------------------|---------|----------------------|
| Jeu de mémoire        | Lauth   | Lundi 14h30-16h30    |
| Jeu de mémoire        | Agutte  | Vendredi 14h30-16h30 |
| Mes Olympiades        | Agutte  | jeudi 10h-11h        |
| Pilâtes               | Agutte  |                      |
| Sport<br>Capital(Gym) | Lamarck | Vendredi 14h-15h     |

#### Activités manuelles



|                      | CLUBS   | Jours et horaires                     |
|----------------------|---------|---------------------------------------|
| Mosaïque             | Agutte  | Lundi, mardi et vendredi 14h-17h      |
| Mosaïque             | Lauth   | Jeudi 10h-12h                         |
| Jardinage            | Arènes  | Lundi, mardi et mercredi 10h-12h      |
| Modelage<br>/Poterie | Arènes  | Mardi et Jeudi 14h-17h <b>nouveau</b> |
| Art plastique        | Arènes  | Mardi 9h30-12h30                      |
| Art plastique        | Lamarck | Mardi 14h-17h                         |
| Art Plastique        | Lauth   | Mercredi 14h-17h                      |
| Dessin               | Arènes  | Vendredi 14h30-17h                    |
| Tricot               | Arènes  | Lundi et mercredi 14h30-17h           |
| Tricot               | Lauth   | Vendredi 14h-17h                      |
| Couture              | Arènes  | Jeudi 10h-12h                         |
| Couture              | Lauth   | Vendredi 14h-17h                      |

#### Club Georgette Agutte

8, rue Georgette Agutte  
Tél 01 42 28 57 12  
[Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 31, 60 / Métro Guy Moquet  
Tramway ou Métro Porte de Saint-Ouen



#### Club Les Arènes de Montmartre

8, rue Gabrielle  
Tél 01 42 58 54 42  
[Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 40/ Métro Abbesses

#### Club Caulaincourt

102, rue Caulaincourt  
Tél 06 07 67 92 70  
[Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 40 / Métro Lamarck-Caulaincourt



#### Club Lamarck

8, place de Vénétie  
Tél 01 42 51 03 42  
[Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 40, 80 / Métro Lamarck-Caulaincourt



#### Club Joseph de Maistre

88, rue Joseph de Maistre  
Tél 07 72 13 89 75  
[Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 31, 60 / Métro Guy Moquet



#### Club Charles Lauth

13, rue Charles Hermite  
Tél 0140 36 72 51  
[Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 60,  
Tramway Colette Besson

