

CLUB	Date	Horaire	Thème
G aux belles	Jeudi 18	14h	« Le Manifeste des Invisibles » En partenariat avec l'association les Psy Nomades. Projet citoyen.
	Mardi 23		
R Blache	Jeudi 4	14h45	Projection & rencontre avec l'équipe Court métrage « La petite orpheline »
Vellefaux	Vendredi 5, 12, 19, 26	10h	Projection des films
Vellefaux	Lundi 22	10h	« Mon Ecomarche » En partenariat avec l'Eté indien (à partir du 22/09)
Vellefaux	Vendredi 26	14h	Conférence « Les Philippines » par Artora

sur inscription

sur inscription

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	
Ping pong	G aux Belles	Lundi & mercredi 9h30-12h30
Gym Douce	R Blache	Jeudi 10h-11h (4/09, 11/09)
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 11h-12h (à partir du 15/09)
Bowling	Vellefaux	Lundi 14h-16h (à partir du 22/09)
Danse en ligne	Vellefaux	Mercredi & jeudi 10h-12h
Equilibre en mouvement	Vellefaux	Vendredi 10h-11h (à partir du 19/09)

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
Ecriture en musique	R Blache	Jeudi 10h-12h à partir du 18/09)
Chant	R Blache	Lundi 14h-17h (à partir du 15/09)
Court métrage	G aux Belles	Vendredi 10h-12h (à partir du 18/09)
Karaoké	R Blache	Vendredi 14h-17h (5/09, 19/09)
Montage Spectacle Musical	G aux Belles	Mercredi 14h-16h30 (à partir du 17/09)

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	
Bien dans son assiette	G aux belles	Lundi 14h-15h (à partir du 01/09)
Jeux de mémoire	R Blache	Mardi 14h-15h30 (à partir du 16/09)
Art thérapie	R Blache	Jeudi 14h-15h30 (à partir du 11/09)
Sophrologie	R Blache	Mardi 10h-11h (à partir du 09 /09)
Gestion du sommeil	R Blache	Vendredi 10h-11h (à partir du 12/09)
Mouvements dansés	G aux Belles	Mercredi 9h30-11h30 (3/09, 17/09)

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	Mardi & Mercredi 14h-16h Mercredi & 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
Crochet	G aux Belles	Jeudi 13h30-17h
Déco verre	Vellefaux	Lundi 10h-12h (à partir du 29/09)
Recyclage en couture	R Blache	Mardi 10h-12h30 (à partir du 16/09)

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

