

CLUB Date Horaire Thème

G aux belles	Vendredi 3	10h		Projet citoyen: « Le Manifeste des Invisibles » En partenariat avec l'association les Psy Nomades.
Vellefaux	Vendredi 3	11h		Permanence M2A (11h-13h) « Envie de rencontrer, d'échanger, de connaître les ressources disponibles près de chez vous ? La Maison des Aînés et des Aidants vous accueille et vous informe »
G aux belles Hors mur	Mardi 14	10h		Atelier d'art solidaire avec le Secours catholique. Fabrication de masque Africain.
R Blache	Vendredi 17	14h		Conférence « Le Japon » par Artora
G aux belles Hors mur	Jeudi 23	14h		Projection à la bibliothèque François Villon « Cavalier express » Court métrage par Alain Cavalier
Vellefaux	Vendredi 24	14h		Bal animé par Lucien

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

Les activités permanentes des clubs séniors du 10^e arrt

OCTOBRE 2025

ADRESSES DES CLUBS du 10^e arrt

Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Ping-pong	G aux Belles	Lundi & mercredi 9h30-12h30
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	Lundi 14h-16h
Bowling	Vellefaux	Vendredi 11h-12h
Danse en ligne	Vellefaux	Mercredi & jeudi 10h-12h
Equilibre en mouvement	Vellefaux	Vendredi 10h-11h

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
Chant	R Blache	Lundi 14h-17h
Court métrage	G aux Belles	Vendredi 10h-12h
Karaoké	R Blache	Vendredi 14h-17h (3, 31/10)
Spectacle Musical	G aux Belles	Mercredi 14h-16h30
Projection films	Vellefaux	Vendredi 14h-17h (3, 17, 31/10)

Jeux de société



CLUBS Jours et horaires

	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
Qwirkle	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
Jeux de mémoire	R Blache	Mardi 14h-15h30
Art thérapie	R Blache	Jeudi 14h-15h30
Sophrologie	R Blache	Mardi 10h-11h
Gestion du sommeil	R Blache	Vendredi 10h-11h
Mouvements dansés	G aux Belles	Jeudi 14h-16h (9/10)

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
Recyclage en couture	R Blache	Mardi 10h-12h30

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

