






















CLUB	Date	Horaire	Thème	sur inscription
Colbert	Jeudi 2,9 ,23 et 30	10h	 Atelier Bijoux	
Colbert	Vendredi 3	11 h à 12h	 Sophrologie sur 10 séances	
Colbert	Vendredi 3	10h30	 Atelier écriture	
Colbert	Mardi 7	10h30	 Atelier mémoire	
Roquette	Mardi 7	14h30	 Atelier théâtre	
Richard Lenoir	Mardi 7	14h	 Venez découvrir plusieurs personnes qui ont marqué l'histoire.	
Roquette	Vendredi 10 et 24	10h30	 Atelier d'écriture	
Colbert	Vendredi 10 et 24	14h	 Bal animés par les animateurs	
Léon Frot	Mardi 14	14h30	 Café philo « L'attente a-t-elle encore une valeur dans le monde axé sur l'immédiateté?	
Roquette	Mardi 14	14h30	 Loto	
Roquette	Mercredi 15	10h30	 Revue de presse	
Mairie du 11 ^e	Mercredi 15	10h	 Salon des séniors	
Présentation	Mercredi 15	14h	 Danse moderne	
Richard Lenoir	Jeudi 16	10h à 17h	 Fabrication de mobiles en terre	
Léon Frot	Jeudi 16	14h	 Karaoké	
Colbert	Vendredi 17	14h30	 Conte et raconte: venez découvrir l'atelier d'écriture du club	
Roquette	Vendredi 17 et 24	10h	 Danse moderne	
Richard Lenoir	Mercredi 22 et 29	14h30	 Danse Zumba Gold sur 6 séances	
Richard Lenoir	Vendredi 24	14h30	 Conférence « John Singer Sargent »	
Roquette	Jeudi 30	14h30	 Concert la Philharmonie du grand Paris	
Colbert	Vendredi 31	14h	 Karaoké	

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		
Gym douce	Présentation	Jeudi 10h30-11h30
Tennis de table	Roquette	Lundi, mercredi 10h30-12h
Tai chi	Présentation	Jeudi 10h-11h
Tango argentin	Colbert	Mardi 10h-12h
Relaxation	Colbert	Mercredi 13h30-14h30
Relaxation	Richard Lenoir	Mercredi 10h30-11h15 & 11h30-12h15 Jeudi 14h30-15h15 & 15h30-16h15
Relaxation	Beauharnais	Mercredi 15h00-16h00
Renforcement musculaire	Beauharnais	Lundi 11h30-12h30
Danse Folklorique	Colbert	Mercredi 14h45-16h45
Danse Country	Roquette	Jeudi 14h-16h

Activités multimédia		
sur inscription		
CLUBS Jours et horaires		
Atelier numérique	Présentation	Mardi 10h-12h & Jeudi 14h-16h30
Atelier numérique	Léon Frot	Mardi 14h-16h30

Activités culturelles		
sur inscription		
CLUBS Jours et horaires		
Chant et chorale	Colbert	Jeudi 14h-17h
Chant et chorale	Richard Lenoir	Mardi 10h30-12h
Ciné club	Beauharnais	Lundi 14h-16h30
Espagnol	Roquette	Mardi 14h-15h15 & 15h-16h30

Jeux de société		
CLUBS Jours et horaires		
Jeu de salle	Colbert	Lundi & mardi 14h00-17h
Jeu de salle	Roquette	Mercredi 13h30-17h
Jeu de salle	Présentation	Vendredi 10h30-12h
Scrabble	Richard Lenoir	Mardi 13h30-17h
Scrabble duplicate	Beauharnais	Vendredi 14h-17h
Echecs	Richard Lenoir	Lundi, mercredi vendredi 13h30-17h
Bridge	Richard Lenoir	Lundi, Vendredi 13h30-17h

Activités prévention santé		
sur inscription		
CLUBS Jours et horaires		
Jeu de mémoire	Roquette	Lundi, mardi, jeudi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Léon Frot	Mardi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Colbert	Vendredi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Richard Lenoir	Vendredi 10h00 11h30 Mardi 16h-17h15
Atelier d'écriture	Richard Lenoir	Mercredi 15h30-17h
Jeu de mémoire	Présentation	Lundi 14h30-16h

Activités manuelles		
sur inscription		
CLUBS Jours et horaires		
Tricot et couture	Roquette	Lundi, mercredi, vendredi 13h30-16h30
Tricot et couture	Colbert	Mardi 14h00-17h00
Mosaïque	Colbert	Lundi 10h-12h & mardi 14h-17h Mercredi 14h à 17h
Mosaïque	Léon Frot	Mardi 14h-17h
Mosaïque	Colbert	Lundi 10h-12h
Peinture	Richard Lenoir	Lundi 13h30-17h & Mardi 10h-12h Vendredi 13h30-17h
Peinture	Léon Frot	Vendredi 13h30-17h

Club Richard Lenoir
61-63, boulevard Richard Lenoir
Tél 01 47 00 42 64
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Richard Lenoir, Saint-Ambroise
Bus 56, 69

Club Roquette
19, rue Merlin
Tél 01 43 67 42 15
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Voltaire, Père Lachaise
Bus 61, 69

Club Beauharnais
10, cité Beauharnais
Tél 01 43 79 11 43
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Charonne, Rue des Boulets
Bus 56, 76

Club Léon Frot
39, 41 rue Léon Frot
Tél 01 43 67 42 03
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Charonne, Philippe Auguste
Bus 56, 76

Club Colbert
159, rue de Charonne
Tél 01 43 79 40 88
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Charonne, Philippe Auguste
Bus 56, 76

Les horaires des activités ont été modifiés :
elles commenceront à **14h00** et se
termineront à **17h15**.

Club Présentation
116, rue du Faubourg du Temple
Tél 01 43 38 06 48
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Belleville, Goncourt
Bus 46