

CLUB	Date	Horaire	Thème
Quintinie	<b>Mercredi 1er</b>	14h30	Mini kermesse
Périciaux	<b>Jeudi 2</b>	10h30	Dansons la zumba
Inter clubs	<b>Vendredi 3</b>	14h30	Sortie à Versailles
Quintinie	<b>mercredi 8</b>	14h30	Cinéma « Les Blues Brothers »
Oscar Roty	<b>Jeudi 9</b>	14h	Karaoké au salon
Quintinie	<b>vendredi 10</b>	14h30	Lily school, atelier intergénérationnel
Desnouettes	<b>Vendredi 10</b>	14h30	Cinéma « Taxi, roulotte et corrida »
Quintinie	<b>Mercredi 15</b>	14h30	Conférence Histoire des friandises et patisseries
Quintinie	<b>Vendredi 17</b>	14h30	Atelier numérique « Conviviali'thé »
Desnouettes	<b>Vendredi 17</b>	14h30	Ecoute musical S. Prokofiev
Quintinie	<b>Mercredi 22</b>	14h30	Reportage « Les maîtres de Rome , Michel-Ange, Raphaël et L. de Vinci »
Périciaux	<b>Vendredi 24</b>	10h30	Dansons la zumba
Oscar Roty	<b>Vendredi 24</b>	14h30	Café gourmand dansant au salon
Quintinie	<b>Vendredi 24</b>	14h30	Jeu du ravioli
Desnouettes	<b>vendredi 24</b>	14h30	Cercle de lecture avec Yves-Claude
Quintinie	<b>Mercredi 29</b>	14h30	Cinéma « Le discours d'un roi »
Quintinie	<b>Vendredi 31</b>	14h30	« Alors on danse ! »
Desnouettes	<b>Vendredi 31</b>	14h30	Conférence

## 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



#### Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Gym	Desnouettes	Jeudi 11h-12h
Gym APA	Quintinie	Lundi 14h30-16h45 & jeudi 11h-12h
Gym APA	Oscar Roty	Mercredi 14h30-16h45
Danse	Quintinie	Mardi 10h30-12h
Danse	Desnouettes	Mardi 14h30-16h40
Gym douce	Desnouettes	Lundi 9h20-12h15
Gym douce	Périchaux	Mardi 10h30-11h30 Jeudi 14h30-16h30
Relaxation	Quintinie	Lundi 10h30-12h30
Qi Gong	Desnouettes	Mercredi 10h-12h

#### Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Atelier numérique	Quintinie	1 Vendredi par mois 14h-17h
Aide au smartphone	Desnouettes	Vendredi 10h30-11h30

#### Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Revue de presse	Périchaux	2 derniers mardis du mois 14h30
Chorale / Chant	Quintinie	Jeudi 14h-15h30
Chorale / Chant	Périchaux	Vendredi 14h-17h30
Théâtre	Quintinie	Mardi 14h30-16h30
Théâtre	Périchaux	Lundi 11h-12h15
Conférence	Desnouettes	Vendredi 14h30-16h
Chorale/Chant	Oscar Roty	Vendredi 10h30-12h

#### Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Scrabble et Rumikub	Quintinie	Lundi, mercredi et jeudi 14h30
Scrabble	Oscar Roty	Lundi 14h30-17h Mardi 15h30-17h
Tarot – scrabble-bridge	Desnouettes	Mercredi 14h30-17h
Scrabble	Périchaux	Mercredi 14h30-17h

#### Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Atelier mémoire	Quintinie	Mercredi à 10h30 et Jeudi à 10h
Atelier mémoire	Desnouettes	Jeudi 10h-12h
Atelier mémoire	Périchaux	2 premiers mardis du mois 10h30
Atelier mémoire	Oscar Roty	Mardi 14h-15h Vendredi 14h-16h
Atelier d'écriture	Périchaux	2 premiers mercredi 10h-12h
Atelier d'écriture	Desnouettes	Lundi 14h-16h
Méditation	Quintinie	Vendredi 11h-12h

#### Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Mosaïque	Périchaux	2 x Vendredi 10h30-11h30
Dessin/Peinture	Oscar Roty	Jeudi 10h-13h
Dessin/Peinture	Quintinie	Mardi 14h-17h
Dessin/Peinture	Périchaux	Lundi 14h-17h
Dessin/Peinture	Desnouettes	Mardi 10h-12h30
Atelier linogravure	Desnouettes	Lundi 14h30-17h
Atelier manuel (libre)	Périchaux	Jeudi 14h-17h30
Atelier Patchwork	Desnouettes	Jeudi 14h-17h
Atelier Tricot	Oscar Roty	Jeudi 14h30-17h

#### Club Quintinie

18, rue Bargue  
Tél 01 53 69 94 76  
[Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr)  
Bus : 39, 70, 80, 88, 89, 95  
Métro : 12 Volontaires



#### Club Desnouettes

16, rue du Clos Feuquières  
Tél 01 45 33 42 56  
[Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr)  
Bus 39, 62, 80  
Métro : 12 Convention



#### Club Oscar Roty

107, rue de Lourmel  
Tél 01 45 54 86 93  
[Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr)  
Bus 42, 62, 70  
Métro : 8 Boucicaut  
Tram : T3A



#### Club Périchaux

115-117, bd Lefebvre  
Tél 01, 45, 31, 82, 43  
[Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr)  
Métro : 12 Porte de Versailles  
Tram : T3A

