



# Programme des clubs séniors

Autonomie

Octobre 2025



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

CLUB	Date	Horaire	Thème
Maréchaux	Jeudi 2	14h	 Atelier d'écriture
T des Dames	Mardi 7	14h	 Causerie littéraire
T des Dames	Lundi 13	14h	 Thé-café-philo. « La peur »  sur inscription
Maréchaux	Mercredi 22	10h30	 Quiz Bons réflexes Service sécurité routière Préfecture de police  sur inscription
Maréchaux	Jeudi 23	14h	 Conférence par ARTORA « Les impressionnistes »
Maréchaux	Jeudi 30	14h	 Thé-café-philo. « L'art de convaincre Rhétorique et éloquence sont-elles des armes de pouvoir? »  sur inscription

## 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.



Activités physiques

CLUBS

Jours et horaires

Gym réveil musculaire	T des Dames	Jeudi 10h30-11h30
Gym	Maréchaux	Vendredi 10h-11h
Danse en ligne	Maréchaux	Lundi 10h30-12h30 (débutants)
Danse en ligne	T des Dames	Mercredi 10h-12h (confirmés)
Méthode Feldenkrais	T des Dames	Mercredi 15h15-16h15

Activités multimédia

CLUBS

Jours et horaires

Conseiller numérique	Maréchaux	Mardi 10h-12h30 Mercredi 10h-12h & 14h-17h
Conseiller numérique	T des Dames	Lundi 10h-12h & 14h-17h Mardi 14h-17h
Aide Informatique	T des Dames	Mercredi 10h-12h

Activités culturelles

CLUBS

Jours et horaires

Cours d'Espagnol	Maréchaux	Lundi 10h-11h30
Chant	Maréchaux	Mardi 14h-16h30
Club Photo	Maréchaux	Jeudi 14h-17h
Karaoké	Maréchaux	Vendredi 13h30-17h (10, 24/10)
Discussion Philosophique	T des Dames	Lundi 10h15-12h
Causerie Littéraire	T des Dames	Mardi 14h-17h
Cours d'Anglais	T des Dames	Jeudi 13h30-15h
Cours d'Espagnol	T des Dames	Jeudi 15h-17h

Jeux de société

CLUBS

Jours et horaires

Bridge	Maréchaux	Lundi & Jeudi 13h30-17h
Echecs	Maréchaux	Mardi 13h30-17h
Scrabble duplicate	Maréchaux	Vendredi 14h-17h (3, 17, 31/10)
Jeux de cartes	T des Dames	Lundi, mercredi, vendredi 13h30-17h
Echecs	T des Dames	Mardi & jeudi 14h-17h
Scrabble	T des Dames	Mardi 14h-17h
Billard	Maréchaux	Lundi - Vendredi 9h30-12h30

Activités prévention santé

CLUBS

Jours et horaires

Qi Gong	Maréchaux	Mercredi 10h-11h & 11h15-12h15
Sophrologie	Maréchaux	Jeudi 10h-11h & 11h15-12h15
Tai-Chi	T des Dames	Vendredi 10h
Faites voyager votre cerveau	Maréchaux	Mardi 10h (7, 14/10 et 4, 18, 25/11)
Biodanza	T des Dames	Mercredi 13h30-15h

Activités manuelles

CLUBS

Jours et horaires

Mosaïque	Maréchaux	Lundi 14h-17h
Peinture/Dessin	Maréchaux	Mercredi 14h-17h
Tricot/Bijoux	Maréchaux	Vendredi 14h-17h
Aquarelle	T des Dames	Lundi & vendredi 14h-16h
Peinture sur verre	T des Dames	Mercredi 14h (15/10)

**Club Maréchaux**  
15, rue Richer  
Tél 01 48 24 02 44  
[Dsol-Clubs-Paris09@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris09@paris.fr)  
Bus 26, 32, 20, 39, 43, 45, 74, 85  
Métro Cadet, Bonne Nouvelle,  
Grands Boulevards

**Club Tour des Dames**  
8-12, rue de la Tour des Dames  
Tél 01 48 74 75 10  
[Dsol-Clubs-Paris09@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris09@paris.fr)  
Bus 21, 26, 43, 68  
Métro Trinité d'Estienne d'Orves