

**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.<br>« La peur » |
|-------------|----------|-----|---|--------------------------------|

|           |             |       |  |   |
|-----------|-------------|-------|--|---|
| Maréchaux | Mercredi 22 | 10h30 |  | Quiz Bons réflexes<br>Service sécurité routière<br>Préfecture de police |
|-----------|-------------|-------|--|---|

|           |          |     |   |   |
|-----------|----------|-----|---|---|
| Maréchaux | Jeudi 23 | 14h |  | Conférence par ARTORA<br>« Les impressionnistes » |
|-----------|----------|-----|---|---|

|           |          |     |   |   |
|-----------|----------|-----|---|---|
| Maréchaux | Jeudi 30 | 14h |  | Thé-café-philo.<br>« L'art de convaincre<br>Rhétorique et éloquence sont-elles<br>des armes de pouvoir? » |
|-----------|----------|-----|---|---|

**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


**Autonomie**
**Octobre 2025**

#### Club Maréchaux

15, rue Richer  
Tél 01 48 24 02 44  
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  
Bus 21, 26, 43, 68  
Métro Trinité d'Estienne d'Orves



### Activités physiques



sur inscription

#### 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



sur inscription

#### CLUBS Jours et horaires

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

### Activités culturelles



sur inscription

#### 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



sur inscription

#### 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



sur inscription

#### 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)     |