CLUB	Date	Horaire		Thème
Didot	Mercredis 1,8,15,22,29	10h		Atelier « + de pas » (sur inscription).
Résidence Delbet	Vendredi 3	14h30		Atelier jardinage avec l'association Jardinot.
Centre Augustin-Gro	Lundi 6	10h30	CLUB	Semaine Bleue : Expo don et spectacle de magie (sur inscription).
Plaisance	Mardi 7	14h30		Conférence sur le bien-être dans les arts, animée par ARTORA
Mairie 14	Mercredi 8	10h		Semaine Bleue : Journée de sensibilisation avec la préfecture de Police (sur inscription)
Plaisance	Jeudi 9	14h	~~> ~~~	Semaine Bleue: Spectacle musical en partenariat avec l'EHPAD Furtado-Heine (sur inscription).
Malraux	Jeudi 9	14h30		Semaine Bleue : Récital de Harpe avec Iphigénie (sur inscription).
Mairie 6	Vendredi 10	13h30		Forum des séniors et des aidants.

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



Octobre 2025 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solida

PARIS Les activités permanentes des clubs séniors du 6e & 14e arrt

OCTOBRE 2025

Activités physi	ques	sur inscription
	CLUBS	Jours et horaires
Gym douce	Malraux	Mercredi 9h15-10h15 et 10h30- 11h30
Gym douce	Plaisance	Mardi et vendredi 9h30-12h30
Ping-Pong	Didot	Lundi 10h-12h et jeudi 14h-17h
Danse Country	Didot	Mardi 10h-12h
Gym adaptée	Didot	Mardi 13h30-17h
Danse en ligne	Didot	Mercredi 10h-12h
Danse de salon	Didot	Jeudi 10h-12h
Gym Zumba	Didot	Jeudi 15h-17h
Danse Bretonne	Didot	Vendredi 10h-12h
Gym douce	Didot	Vendredi 13h30-16h
Multirythmie	Plaisance	Jeudi 9h30-10h30
Boxe	Plaisance	Lundi 15h-16h30

Activités mu	ltimédia [sur inscription
	CLUBS	Jours et horaires
Atelier Numérique	Plaisance	Mercredi 10h-12h
Atelier Numérique	Didot	Vendredi 10h30-11h30 (1 fois tous les 15 jours)

Activités cultur	elles	sur inscription
	CLUBS	Jours et horaires
Anglais	Malraux	Mardi 10h-11h (Débutant)
Anglais	Malraux	Jeudi 10h30-11h30 (Confirmé)
Espagnol	Malraux	Jeudi 9h15–10h15 (Confirmé)
Culture Générale	Malraux	Jeudi 14h-17h
Anglais	Didot	Mercredi 10h-12h (Conversation)
Espagnol	Didot	Jeudi 10h-11h15 (Conversation tous les 15 jours)

Jeux de sociét	é É	
	CLUBS	Jours et horaires
Jeux de société	Malraux	Lundi et Mercredi 13h30-17h
jeux de cartes	Plaisance	Lundi/Mardi/Vendredi 13h30-17h
Scrabble	Plaisance	Mercredi/Vendredi 13h30-17h

Groupe de parole Tai Chi Didot Didot Malraux Vendredi 14h-17h Lundi 10h-12h Yoga Didot Mardi 10h-11h30	Activités préve	ention sant	é sur inscription
Groupe de parole Tai Chi Didot Didot Mardi 10h-11h30		CLUBS	Jours et horaires
Tai Chi Didot Lundi 10h-12h Yoga Didot Mardi 10h-11h30	'oga	Malraux	Jeudi 10h15-11h15 ou 11h30-12h30
Yoga Didot Mardi 10h-11h30		Malraux	Vendredi 14h-17h
	ai Chi	Didot	Lundi 10h-12h
Sophrologie Didot Mercredi 14h-14h45/15h-15h-45	'oga	Didot	Mardi 10h-11h30
	ophrologie	Didot	Mercredi 14h-14h45/15h-15h-45
Yoga Plaisance Jeudi 9h30-11h30	'oga	Plaisance	Jeudi 9h30-11h30

Activités manuelles			
	CLUBS	Jours et horaires	
Dessin	Malraux	Lundi 9h30-12h	
Café création	Malraux	Mardi 13h30-17h	
Pause créative	Plaisance	Lundi 10h30-12h (1 semaine sur 2)	
Quilling et Art Déco	Plaisance	Lundi et vendredi 13h30-17h	
Peinture sur soie	Plaisance	Mardi 14h-17h	
Couture	Plaisance	Mercredi 13h30-17h	
Dessin	Plaisance	Jeudi 14h-17h	
Art plastique	Didot	Lundi, mardi et mercredi 13h45-17h	
Atelier créatif	Didot	Lundi 13h30-16h30	
Céramique	Didot	Vendredi 13h45-17h	



Club Malraux

112, rue de Rennes Paris 75006 Tél 01 45 48 17 34 Dsol-Clubs-Paris06@paris.fr Bus 39, 83, 89, 94, 95, 96 Métro Saint Placide & Rennes



Club Didot

10-12, avenue Georges Lafenestre Paris 75014 Tél 01 45 39 93 51 Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr Bus 58 Métro Porte de Vanves Tramway T3a (Didot)



Club Plaisance

10, rue de Ridder Paris 75014 Tél 01 45 43 73 01 Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr Bus 58, 62 Métro Plaisance



