

|                                                                                                  | LUNDI                                                                                                                                          | MARDI                                                                 | MERCREDI                                                 | JEUDI                                                                        | VENDREDI                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>CLUB<br/>GEORGETTE<br/>AGUTTE</b><br><br>8, rue Georgette<br>Agutte 75018<br>☎ 01.42.28.57.12 | <b>ATELIER THÉÂTRE</b><br>(10h00-12h00)                                                                                                        | <b>CONVERSATION<br/>ANGLAISE</b><br>(10h30-12h)                       | <b>CHORALE</b><br>(10h00-12h00)                          | <b>MON<br/>ECOMARCHE</b><br>(10h00-11J)                                      | <b>PILATES</b><br>(10h-11h)                                      |
|                                                                                                  | <b>PERMANENCE<br/>CONSEIL<br/>NUMERIQUE</b><br><b>ET</b><br><b>INTERNET</b><br><b>(ACCÈS LIBRE)</b><br><b>SUR INSCRIPTION</b><br>(10h00-12h00) |                                                                       |                                                          | <b>ATELIER<br/>INFORMATIQUE</b><br><b>(UNE SEMAINE SUR<br/>DEUX)</b>         | <b>QI-GONG</b><br>(11h-12h)                                      |
|                                                                                                  | <b>ATELIER<br/>SMARTPHONE</b><br>(10h00-12h00)                                                                                                 |                                                                       |                                                          |                                                                              |                                                                  |
|                                                                                                  | <b>JEUX DE CARTES<br/>(RAMI, TAROT)</b><br>(13h30-17h00)                                                                                       | <b>JEUX DE CARTE<br/>RAMI, TAROT,<br/>DUPLICATE)</b><br>(13h30-17h00) | <b>BAL</b><br>(13h30-17h00)                              | <b>GYM DOUCE</b><br>(14h30-15h30) et<br>(15h30-16h30)<br><b>DEUX GROUPES</b> | <b>JEUX DE<br/>CARTES<br/>(RAMI,<br/>TAROT)</b><br>(13h30-17h00) |
|                                                                                                  | <b>ATELIER<br/>INFORMATIQUE</b><br>(14h00-17h00)                                                                                               | <b>COQUILLE<br/>D'ŒUF/<br/>MOSAÏQUE</b><br>(14h00-17h00)              | <b>JEUX DE CARTES<br/>(RAMI, TAROT)</b><br>(13h30-17h00) |                                                                              | <b>JEUX DE<br/>MÉMOIRE</b><br>(14h30-16h00)                      |
|                                                                                                  | <b>MOSAÏQUE</b><br>(14h00-17h)                                                                                                                 | <b>QUILLING</b><br><b>(UNE SEMAINE SUR<br/>DEUX)</b><br>(14h00-16h)   |                                                          |                                                                              |                                                                  |
|                                                                                                  | <b>BIEN ETRE</b><br>(14h00-17h)                                                                                                                |                                                                       |                                                          |                                                                              |                                                                  |
|                                                                                                  |                                                                                                                                                |                                                                       |                                                          | Mise à jour le 01/09/2025                                                    |                                                                  |

|                                                                                           | LUNDI                                       | MARDI                                                                                                 | MERCREDI                                            | JEUDI                                                                                              | VENDREDI                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>CLUB LES ARÈNES DE MONTMARTRE</div> <div>8, rue Gabrielle 75018 01.42.58.54.42</div> | <div>PEINTURE<br/>(10h00-12h00)</div>       | <div>ATELIER D'ART PLASTIQUE<br/>(9H30-12h30)</div>                                                   | <div>JARDINAGE<br/>(10h00-12h00)</div>              | <div>ATELIER COUTURE<br/>(10h00-12h00)</div>                                                       | <div>ATELIER GABRIELLE CHANT<br/>(10h00-12h00)</div>                                      |
|                                                                                           | <div>JARDINAGE<br/>(10h00-12h00)</div>      | <div>RESTONS EN FORME<br/>(10h30-11h30)</div>                                                         | <div>EQUILIBRE EN MOUVEMENT<br/>(10h00-11h00)</div> | <div>DANSE EN LIGNE<br/>(10h00-12h00)</div>                                                        |                                                                                           |
|                                                                                           | <div>CAPOEIRA<br/>(10h00-11h00)</div>       | <div>ATELIER INFORMATIQUE<br/>(10h00-12h30)</div>                                                     |                                                     |                                                                                                    |                                                                                           |
|                                                                                           | <div>QI-GONG<br/>(10h30-11h30)</div>        |                                                                                                       |                                                     |                                                                                                    |                                                                                           |
|                                                                                           | <div>KARAOKE/TRICOT<br/>(14h00-17h00)</div> | <div>PEINTURE / JEUX / MODELAGE<br/>(14h00-16h30)</div> <div>RESTONS EN FORME<br/>(14h30-15h30)</div> | <div>KARAOKE/TRICOT<br/>(14h00-17h00)</div>         | <div>PEINTURE/ JEUX/ MODELAGE<br/>(14h00-17h00)</div> <div>CAP BIEN - ETRE<br/>(14h00-16h00)</div> | <div>QI GONG<br/>(14h30-15h30)</div> <div>DESSIN/ JEUX / MODELAGE<br/>(14h00-17h00)</div> |
|                                                                                           |                                             |                                                                                                       |                                                     | Mise à jour le 01/09/2025                                                                          |                                                                                           |

|                                                                                   | LUNDI                               | MARDI                                                                             | MERCREDI                                                                                                               | JEUDI                                                        | VENDREDI                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CLUB CAULAINCOURT</b><br><br>102 rue de Caulaincourt 75018<br>☎ 06.07.67.92.70 | <b>DANSE EN LIGNE</b><br>9H45-11H45 | <b>MEDITATION ZEN</b><br>(10H-12H)                                                | <b>ATELIER MANUEL</b><br>(Arts plastiques)<br>(10H-12H)                                                                | <b>BIEN SUR INTERNET</b><br>(10H-12H)                        | <b>MEDITATION ZEN</b><br>(10H-12H)                                                                                                                                                 |
|                                                                                   | <b>YOGA</b><br>(14H-15H)            | <b>KARAOKE</b><br>14H-16H<br><br><b>PERMANENCE CONSEIL NUMERIQUE</b><br>(14H-17H) | <b>PING-PONG</b><br>14H-17H<br><br> | <b>JEUX</b><br>(Échecs, Scrabble et Triomino)<br>(13H30-17H) | <b>MEDIATION ANIMALE</b><br>(10H-forfait autonomie)<br><b>Sur inscription</b><br><b>(1fois le mois)</b><br><br><b>GYM DOUCE</b><br><b>(deux groupes)</b><br>14H-15H<br>15H30-16H30 |

|                                                                                                                          | LUNDI                                                | MARDI                                                                                                                                                  | MERCREDI                                                                                                    | JEUDI                                                                                                             | VENDREDI                                              |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|
| <div><b>CLUB CHARLES LAUTH</b></div> <div>13, rue Charles Hermite<br/>75018<br/>📞06.02.15.49.94<br/>01.40.36.72.51</div> | <div><b>ECOUTE MUSICALE</b></div> <div>10H-12H</div> | <div><b>BADMINTON</b></div> <div>10h-12h</div> <div><b>CLUB LECTURE</b></div> <div>10H-12H</div> <div><b>EXPRESSION ORALE</b></div> <div>10h-12h</div> | <div><b>QI GONG</b></div> <div>10H-11H</div>                                                                | <div><b>ATELIER MOSAÏQUE</b></div> <div>10H-12H</div> <div><b>ATELIER SMARTPHONE</b></div> <div>10H-12H</div>     | <div><b>SCRAPBOOKING</b></div> <div>10H-12H</div>     |  |
|                                                                                                                          | <div><b>ATELIER MÉMOIRE</b></div> <div>14H-16H</div> | <div><b>DANSE EN LIGNE</b></div> <div>14H30-17H</div>                                                                                                  | <div><b>ART PLASTIQUE</b></div> <div>14h-17h</div> <div><b>CAFÉ ET RENCONTRE</b></div> <div>15h30-17H</div> | <div><b>ATELIER COUTURE ET TRICOT</b></div> <div>14h-17h</div> <div><b>ATELIER PHOTO</b></div> <div>14h-17h</div> | <div><b>ATELIER MOSAÏQUE</b></div> <div>14h-17h</div> |  |
|                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                                   |                                                       |  |
|                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                                   |                                                       |  |

|                                                                               | LUNDI                                                         | MARDI                                                                | MERCREDI                                                   | JEUDI                                                                                         | VENDREDI                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>CLUB JOSEPH DE MAISTRE</b><br>88, rue Joseph de Maistre<br>☎07.72.13.89.75 | <b>SMARTPHONE</b><br><b>(EMMAUS CONNECT)</b><br>(14h30-16h30) | <b>ATELIERS INTERACTIFS</b><br><b>SUR INSCRIPTION</b><br>(14h-15h30) | <b>PÉTANQUE</b><br><b>(SQUARE SERPOLET)</b><br>(14h30-17H) | <b>JEUX DE CARTES (BELOTE /TAROT)</b><br><b>ET</b><br><b>JEU DE SCRABBLE</b><br>(14h30-16h30) | <b>BIENVENUE A LA RETRAITE</b><br>(14h30-16h30) |

# PROGRAMME HEBDOMADAIRE DES ACTIVITÉS - SEPTEMBRE 2025

|                                                                         | LUNDI                                                                                                              | MARDI                                       | MERCREDI                                     | JEUDI                                                                                                                | VENDREDI                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CLUB LAMARCK</b><br>13, rue de la Bonne<br>75018<br>☎ 01.42.51.03.42 | <b>CHANT</b><br>(10H-11H30)<br>   | <b>RELAXATION</b><br>(10H-11H)              | <b>SOPHROLOGIE</b><br>(10H30-11H30)          | <b>QI GONG</b><br>(10H30-12H)                                                                                        | <b>LE CAFÉ DES AÎNÉS</b><br>(10H-12H)<br> |
|                                                                         | <b>PING-PONG</b><br>(14H-17H)<br> | <b>PING-PONG</b><br>(14H-17H)               | <b>ATELIER REMUE-MENINGES</b><br>(14H30-16H) | <b>PING-PONG</b><br>(14H-17H)                                                                                        | <b>YOGA</b><br>(14H-15H)                                                                                                     |
|                                                                         | <b>JEUX</b><br>(ludo, scrabble, rummikub)<br>(14H-17H)                                                             | <b>DESSIN ET ART PLASTIQUE</b><br>(14H-17H) |                                              | <b>BILLARD</b><br>(14H-17H)<br> | <b>PING-PONG</b><br>(15H-17H)                                                                                                |
| Mise à jour le 01/09/2025                                               |                                                                                                                    |                                             |                                              |                                                                                                                      |                                                                                                                              |