

CLUB	Date	Horaire	Thème
Malraux	Jeudi 6	14h30	Concert de Jazz Manouche (sur inscription)
Résidence Delbet	Vendredi 7	14h30	Atelier jardinage avec l'association Jardinot.
Résidence les Arbustes	Vendredi 14	14h30	Loto inter clubs/résidence aux Arbustes (sur inscription).
Didot	Mardi 18	13h30	Randonnée Parisienne (sur inscription).
Malraux	Mercredi 19	14h30	Café blabla autour des intelligences artificielles avec Kocoya (sur inscription).
Plaisance	Vendredi 21	14h	Café philosophique : conférence sur le bonheur animée par un conférencier
EHPAD Furtado-Heine	Dimanche 30	14H30	Conférence sur l'Alsace, animée par un conférencier, en partenariat avec l'EHPAD Furtado-Heine.

### 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



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

## Activités physiques


*sur inscription*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
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

## Activités multimédia


*sur inscription*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Atelier Numérique	Plaisance	Mercredi 10h-12h
Atelier Numérique	Didot	Vendredi 10h30-11h30 (tous les 15 jours).

## Activités culturelles


*sur inscription*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
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-12h (Conversation tous les 15 jours)

## Jeux de société



	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Jeux de société	Malraux	Lundi et Mercredi 13h30-17h
jeux de cartes	Plaisance	Lundi/Mardi/Vendredi 13h30-17h
Scrabble	Plaisance	Mercredi/Vendredi 13h30-17h

## Activités prévention santé


*sur inscription*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
<b>Yoga</b>	Malraux	Jeudi 10h15-11h15 ou 11h30-12h30
<b>Groupe de parole</b>	Malraux	Vendredi 14h-17h
<b>Yoga</b>	Didot	Mardi 10h-11h30
<b>Sophrologie</b>	Didot	Mardi 14h-15h
<b>Tai chi</b>	Didot	Lundi 10h-12h15
<b>Yoga</b>	Plaisance	Jeudi 9h30-11h30

## Activités manuelles



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

### Club Malraux

112, rue de Rennes  
Paris 75006  
Tél 01 45 48 17 34  
[Dsol-Clubs-Paris06@paris.fr](mailto: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](mailto: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](mailto:Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr)  
Bus 58, 62  
Métro Plaisance

