

CLUB	Date	Horaire	Thème
Quintinie	Mercredi 5	14h30	Récital de chansons avec Olivier EYT
Périciaux	Jeudi 6	10h30	Dansons la Zumba
Oscar Roty	Jeudi 6	14h30	Karaoké
Quintinie	Vendredi 7	14h30	Atelier numérique « Conviviali'Thé »
Oscar Roty	Vendredi 7	14h30	représentation théâtrale
Desnouettes	Vendredi 7	14h30	Sortie: Visite du Petit Palais
Quintinie	Mercredi 12	14h30	Conférence : Le patrimoine parisien, quelle histoire !
Desnouettes	Vendredi 14	14h	Atelier floral
Quintinie	Vendredi 14	14h30	Atelier intergénérationnel avec Lily School
Périciaux	Mardi 18	14h30	Conférence « La Bulgarie, un pays, une histoire à découvrir »
Desnouettes	Mardi 18	14h30	Karaoké
Quintinie	Mercredi 19	14h30	Atelier floral
Périciaux	Jeudi 20	10h30	Dansons la Zumba
Oscar Roty	Jeudi 20	14h	Atelier manucure
Quintinie	Vendredi 21	14h30	Quiz musical
Desnouettes	Vendredi 21	14h30	Cercle de lecture
Quintinie	Mercredi 26	14h30	Cinéma « Good Bye Lenin ! »
Desnouettes	Vendredi 28	14h30	Conférence sur Michel -Ange
Quintinie	Vendredi 28	10h30	« Alors on danse »

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



Activités physiques



sur inscription

CLUBS Jours et horaires

Geste et posture	Oscar Roty	10h30-12h
Gym APA	Oscar Roty	Mercredi 14h30-16h45
Danse	Quintinie	Mardi 10h30-12h
Danse	Desnouettes	Mardi 15h-16h
Gym douce	Desnouettes	Lundi 9h20-12h15
Gym douce	Périchaux	Mardi 10h30-11h30 Jeudi 14h30-16h30
Relaxation	Quintinie	Lundi 10h30-12h30
Qi Gong	Desnouettes	Mercredi 10h-12h

Activités multimédia



sur inscription

CLUBS Jours et horaires

Atelier numérique	Quintinie	1 Vendredi par mois 14h-17h
SOS téléphone	Desnouettes	Vendredi 10h-12h

Activités culturelles



sur inscription

CLUBS Jours et horaires

Revue de presse	Périchaux	2 derniers mardis du mois 14h30
Chorale / Chant	Quintinie	Jeudi 14h-15h30
Chorale / Chant	Périchaux	Vendredi 14h-17h30
Théâtre	Quintinie	Mardi 14h30-16h30
Théâtre	Périchaux	Lundi 11h-12h15
Conférence	Desnouettes	Vendredi 14h30-16h
Chorale/Chant	Oscar Roty	Vendredi 10h30-12h

Jeux de société



sur inscription

CLUBS

Jours et horaires

Scrabble et Rumikub	Quintinie	Lundi, mercredi et jeudi 14h30
Scrabble	Oscar Roty	Lundi 14h30-17h Mardi 15h30-17h
Tarot – scrabble-bridge	Desnouettes	Mercredi 14h30-17h
Scrabble	Périchaux	Mercredi 14h30-17h

Activités prévention santé



sur inscription

CLUBS

Jours et horaires

Atelier mémoire	Quintinie	Mercredi à 10h30 et Jeudi à 10h
Atelier mémoire	Desnouettes	Jeudi 10h-12h
Atelier mémoire	Périchaux	2 premiers mardis du mois 10h30
Atelier mémoire	Oscar Roty	Mardi 14h-15h Vendredi 14h-16h
Atelier d'écriture	Périchaux	2 premiers mercredi 10h-12h
Atelier d'écriture	Desnouettes	Lundi 14h-16h
Méditation	Quintinie	Vendredi 11h-12h
Relaxtion	Oscar Roty	Vendredi 10h30-12h

Activités manuelles



sur inscription

CLUBS

Jours et horaires

Mosaïque	Périchaux	2 x Vendredi 10h30-11h30
Dessin/Peinture	Oscar Roty	Jeudi 10h-13h
Dessin/Peinture	Quintinie	Mardi 14h-17h
Dessin/Peinture	Périchaux	Lundi 14h-17h
Dessin/Peinture	Desnouettes	Mardi 10h-12h30
Atelier créatif	Desnouettes	Lundi 14h30-17h
Atelier manuel (libre)	Périchaux	Jeudi 14h-17h30
Atelier Patchwork	Desnouettes	Jeudi 14h – 17h
Atelier Tricot	Oscar Roty	Jeudi 14h30-17h

Club Quintinie

18, rue Bargue
Tél 01 53 69 94 76
Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr
Bus : 39, 70, 80, 88, 89, 95
Métro : 12 Volontaires



Club Desnouettes

16, rue du Clos Feuquières
Tél 01 45 33 42 56
Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr
Bus 39, 62, 80
Métro : 12 Convention



Club Oscar Roty

107, rue de Lourmel
Tél 01 45 54 86 93
Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr
Bus 42, 62, 70
Métro : 8 Boucicaut
Tram : T3A



Club Périchaux

115-117, bd Lefebvre
Tél 01, 45, 31, 82, 43
Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr
Métro : 12 Porte de Versailles
Tram : T3A

