

CLUB	Date	Horaire	Thème
Claude Bernard	Les lundis 3-17	10h30	Atelier Sophrologie ( <a href="#">sur inscription</a> )
Claude Bernard	Les lundis 3-17	14h30	Atelier bien sur internet ( <a href="#">sur inscription</a> )
Port Royal	Mardi 4	13h15	Les opéras de Paris au 19 <sup>ème</sup> siècle ( <a href="#">sur inscription, rendez-vous au club</a> )
Claude Bernard	Les Mardis 4-18	10h30	Atelier gym douce ( <a href="#">sur inscription</a> )
Interclubs du 5 <sup>e</sup>	Les Mercredis 5-19	10h15-10h45	Projet intergénérationnel : « Atelier des ambassadeurs » avec les enfants de la crèche Sainte-Lucie ( <a href="#">sur inscription</a> )
Poliveau	Mercredi 5	14h	Quizz sécurité routière, police prévention: les dangers de la rue sous forme de jeu ( <a href="#">sur inscription</a> )
Mouffetard	Jeudi 6	14h30	Partie de scrabble duplicate ( <a href="#">sur inscription</a> )
Poliveau	Les vendredis 7-14-21	11h	Atelier Qi-Gong, bien être pour tous ( <a href="#">sur inscription</a> )
Mouffetard	Lundi 10	14h	Jeux de société intergénérationnels avec les enfants de l'école Cardinal Lemoine ( <a href="#">sur inscription</a> )
Poliveau	Mercredi 12	14h	Café Philo, un philosophe aborde le thème de la sagesse ( <a href="#">sur inscription</a> )
Port Royal	Jeudi 13	10h	Atelier huiles essentielles: le patchouli ( <a href="#">sur inscription</a> )
Mouffetard	Jeudi 13	14h30	Tournoi de Ping-Pong ( <a href="#">sur inscription</a> )
Port Royal	Mardi 18	14h30	Concert musical de La Philharmonie du grand Paris ( <a href="#">sur inscription</a> )
Port Royal	Mercredi 19	15h	Pièce de théâtre, troupe des 4 arts de Port Royal : humour, bonheur et joie ( <a href="#">sur inscription</a> )
Poliveau	Mercredi 19	14h15	La dictée de Poliveau, 3 <sup>ème</sup> édition ( <a href="#">sur inscription</a> )
Interclubs du 5 <sup>e</sup>	Mercredi 19	13h30	Visite atelier du Musée Bourdelle « apprendre à faire un portrait » avec les enfants du centre de loisirs Robert Estienne élémentaire goûter aux jardins suspendus ( <a href="#">sur inscription</a> )
Mouffetard	Jeudi 20	14h30	Spectacle chansons, interclub ( <a href="#">sur inscription</a> )

Du 24 au 28 novembre, c'est la semaine Paris protège

#### Lundi 24 novembre

Claude Bernard 10h30 : Atelier sophrologie  
Claude Bernard 14h30 : Bien sur internet

#### Mardi 25 novembre

Claude Bernard 10h30 : Gym douce

#### Mercredi 26 novembre

Mouffetard 10h-12h : Atelier numérique « anti-arnaques »  
Poliveau 10h: Atelier self-défense  
Poliveau 14h: Intervention Police municipale conférence débat « malveillances, escroqueries »

#### Jeudi 27 novembre

Mouffetard 14h30 : Conférence « une histoire de Noël »  
Claude Bernard 10h : Atelier self-défense

#### Vendredi 28 novembre

Mouffetard Toute la journée: 50 ans de la résidence Mouffetard « Porte ouverte »  
Mouffetard 14h: Intervention de la Police municipale, conférence débat malveillances et escroqueries  
Port Royal 10h: Atelier self-défense  
Poliveau 11h : Atelier Qi-Gong

#### 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 et bien-être


*sur inscription*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Tennis de table	Mouffetard	Jeudi 12h-17h & vendredi 10h-17h
Gymnastique	Mouffetard	Lundi 14h15-17h15
Gymnastique	Port Royal	Mercredi 9h30-11h30
APA d'âge pour boxer	Poliveau	Jeudi 10h-11h
Equilibre en mouvement	Poliveau	Mercredi 11h-12h
Handfit	Poliveau	Jeudi 11h-12h
Body Armony	Port Royal	Mardi 9h30-11h
Danse country	Poliveau	Lundi 14h30-16h
Danse Flamenco	Mouffetard	Jeudi 10h-12h
Danse Vietnamienne	C Bernard	1 Mardi sur 2 -15h-16h30
Stretch détente	Mouffetard	Lundi 10h-12h et mardi 10h-11h
Relaxation	Port Royal	Jeudi 10h-11h
	C Bernard	Mardi 14h-15h
Danse du monde	Mouffetard	Mardi 11h-12h
Danse du monde	Poliveau	1 Mercredi sur 2 - 14h-15h

## Activités multimédia


*sur inscription*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Initiation internet	C Bernard	Mercredi 14h-18h & Jeudi 9h-12h/14h-18h
Initiation internet	Mouffetard	Mercredi 10h-12h

## Activités culturelles


*sur inscription*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Théâtre	Mouffetard	Mardi 14h-18h
Théâtre	Port Royal	Lundi 10h-11h30 & mercredi 14h30-17h
Cercle littéraire	C Bernard	Mercredi 14h-16h
Anglais	Mouffetard	Vendredi 9h-13h
	C Bernard	Jeudi 15h-17h (débutant)
Anglais conversation	Port Royal	Lundi 14h15-17h15 (avancé)
	Mouffetard	Mercredi 14h-15h45 (avancé)
	C Bernard	Vendredi 14h-17h (avancé)
	Poliveau	Mardi 14h-15h30 (avancé)
Espagnol	Mouffetard	Mercredi 16h-18h (conversation)
	Poliveau	Mardi 15h45-17h45 (avancé)
Chant	Poliveau	Vendredi 14h15-16h30
Poésie	Poliveau	1 jeudi sur 2 :14h15-16h15

## Jeux de société



Pour les jeux de société (bridge, scrabble, etc.), renseignements par téléphone

## Activités prévention santé



	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Jeu de mémoire	Mouffetard	Mardi et Mercredi 14h30-16h
	C Bernard	Jeudi 14h-16h

## Activités manuelles


*sur inscription*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Mandala	C Bernard	Mercredi 14h-16h
Patchwork	Port Royal	Lundi et jeudi 14h-17h
Cartonnage	Port Royal	Mercredi 9h-12h et 13h30-17h30
	Poliveau	Jeudi 10h-12h et 14h-17h
Dentelle fuseaux	Port Royal	Mercredi 15h-17h
Couture	Port Royal	Jeudi 9h-13h
	Poliveau	Mardi 10h-12h et 14h-16h
	C Bernard	Mercredi 14h-17h
Bijoux	Port Royal	Jeudi 13h30-17h30
	Poliveau	Jeudi 14h-17h
Sculpture	Poliveau	Lundi 14h-17h
	C Bernard	Mardi 9h-13h
Céramique	C Bernard	Mercredi 9h-12h30, jeudi 9h-16h30
Peinture à l'huile	Mouffetard	Lundi 13h45-17h45
	Port Royal	Vendredi 13h30-17h30
	Poliveau	Mercredi 13h-17h
Dessin	Port Royal	Mardi 10h-13h
	Poliveau	Mercredi 10h-12h
Aquarelle	Port Royal	Lundi 14h-17h
	Mouffetard	Mardi 14h-17h30
	Poliveau	Lundi et vendredi 14h-17h
	C Bernard	Lundi 9h30-12h
Peinture acrylique	Mouffetard	Mercredi 14h-17h30
	C Bernard	Mercredi 14h-17h
Peinture Art déco	Poliveau	Lundi 14h-17h
	Poliveau	Vendredi 14h-17h
Peinture sur soie	Poliveau	Jeudi 14h-18h
Poterie	Poliveau	Mardi 14h-17h
Peinture sur verre	C Bernard	Mardi 14h-17h

## ADRESSES DES CLUBS du 5<sup>e</sup> arrt

### Club Port Royal

88 ter, boulevard de Port Royal  
Tél 01 43 29 53 45  
[Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr)  
Bus 38, 83, 91  
RER Port Royal



### Club Poliveau

2, rue Poliveau  
Tél 01 43 36 30 07  
[Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr)  
Bus 24, 57, 91  
Métro Gare d'Austerlitz, Saint Marcel



### Club Mouffetard

20, rue Ortolan  
Tél 01 45 35 99 97  
[Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr)  
Bus 47, 89  
Métro Place Monge



### Club Claude Bernard

51, rue Claude Bernard  
Tél 01 45 35 01 95  
[Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr)  
Bus 21, 24, 27, 47  
Métro Censier Daubenton