





CLUB	Date	Horaire	Thème
Maréchaux	Vendredi 7	10h30	<div><div>Quiz Bons réflexes Service sécurité routière Préfecture de police</div></div> <div>sur inscription</div>
T des Dames	Mercredi 19	14h45	<div><div>Rencontre intergénérationnelle multi-activités</div></div> <div>sur inscription</div>
Maréchaux	Jeudi 20	15h30	<div><div>Vernissage du club Photo Maréchaux Exposition: « C'est encore un peu l'été » à la résidence les Maréchaux (15 rue Richer, Paris 9)</div></div>
T des Dames	Mercredi 26	14h	<div><div>Atelier d'écriture</div></div>

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		
CLUBS	Jours et horaires	
Gym réveil musculaire	T des Dames	Jeudi 10h30-11h30
Gym	Maréchaux	Vendredi 10h-11h
Danse en ligne	Maréchaux	Lundi 10h30-12h30 (débutants)
Danse en ligne	T des Dames	Mercredi 10h-12h (confirmés)
Méthode Feldenkrais	T des Dames	Mercredi 15h15-16h15

Activités multimédia		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Conseiller numérique	Maréchaux	Mardi 10h-12h30 Mercredi 10h-12h & 14h-17h
Conseiller numérique	T des Dames	Lundi 10h-12h & 14h-17h Mardi 14h-17h
Aide Informatique	T des Dames	Mercredi 10h-12h

Activités culturelles		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Cours d'Espagnol	Maréchaux	Lundi 10h-11h30
Chant	Maréchaux	Mardi 14h-16h30
Club Photo	Maréchaux	Jeudi 14h-17h
Karaoké	Maréchaux	Vendredi 13h30-17h (7, 21/11)
Discussion Philosophique	T des Dames	Lundi 10h15-12h
Causerie Littéraire	T des Dames	Mardi 14h-17h
Cours d'Anglais	T des Dames	Jeudi 13h30-15h
Cours d'Espagnol	T des Dames	Jeudi 15h-17h

Jeux de société		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Bridge	Maréchaux	Lundi & Jeudi 13h30-17h
Echecs	Maréchaux	Mardi 13h30-17h
Scrabble duplicate	Maréchaux	Vendredi 14h-17h (14, 28/11)
Jeux de cartes	T des Dames	Lundi, mercredi, vendredi 13h30-17h
Echecs	T des Dames	Mardi & jeudi 14h-17h
Scrabble	T des Dames	Mardi 14h-17h
Billard	Maréchaux	Lundi - Vendredi 9h30-12h30

Activités prévention santé		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Qi Gong	Maréchaux	Mercredi 10h-11h & 11h15-12h15
Sophrologie	Maréchaux	Jeudi 10h-11h & 11h15-12h15
Tai-Chi	T des Dames	Vendredi 10h
Faites voyager votre cerveau	Maréchaux	Mardi 10h (4, 18, 25/11)
Biodanza	T des Dames	Mercredi 13h30-15h

Activités manuelles		
CLUBS	Jours et horaires	
Mosaïque	Maréchaux	Lundi 14h-17h
Peinture/Dessin	Maréchaux	Mercredi 14h-17h
Tricot/Bijoux	Maréchaux	Vendredi 14h-17h
Aquarelle	T des Dames	Lundi & vendredi 14h-16h
Peinture sur verre	T des Dames	Mercredi 14h (12/11)

**Club Maréchaux**  
15, rue Richer  
Tél 01 48 24 02 44  
[Dsol-Clubs-Paris09@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris09@paris.fr)  
Bus 26, 32, 20, 39, 43, 45, 74, 85  
Métro Cadet, Bonne Nouvelle,  
Grands Boulevards

**Club Tour des Dames**  
8-12, rue de la Tour des Dames  
Tél 01 48 74 75 10  
[Dsol-Clubs-Paris09@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris09@paris.fr)  
Bus 21, 26, 43, 68  
Métro Trinité d'Estienne d'Orves