

CLUB	Date	Horaire	Thème	sur inscription
Richard Lenoir	Mercredi 3	14h30	Conférence L'histoire de la Police proposée par Daniella.	
Roquette	Vendredi 5	11h15 à 12h15	Activités sportives avec Samir sur 22 séances.	
Colbert	Vendredi 5	14h	Conférence sur : « Notre Dame de Paris » proposée par Quitterie.	
Richard Lenoir	Mardi 9	14h	Conférence : Présentation des personnages inconnus.	
Présentation	Mercredi 10	14h	Danse moderne avec Yohan	
Léon Frot	Jeudi 11	14h	Karaoké	
Richard Lenoir	Vendredi 12	14h30	Conférence : De la nativité au père Noël depuis quand fête t-on Noël?	
Colbert	Vendredi 12	14h	Karaoké proposé par l'équipe d'animation.	
Roquette	Vendredi 12 et 19	10h	Danse moderne avec Yohan	
Léon Frot	Mardi 16	14h30	Entre guirlande et questions existentielles : La fête nous rapproche -t-elle de l'essentiel ou nous éloigne t-elle?	
Richard Lenoir	Mardi 16	14h30	Conversation philosophique: « Penser la liberté avec Bergson »	
Roquette	Mercredi 17	14h	Karaoké	
Léon Frot	Jeudi 18	14h30	Conférence avec Christophe Pavan « Les pouvoirs de la nature sur la santé »	
Léon Frot	Vendredi 19	10h30	Vibrations partagées , séances de relaxation avec séquence de musique en U	
Léon Frot	Vendredi 19	14h30	Peinture à thème en musique : Peindre l'invisible.	
Colbert	Vendredi 19	14h	Bal animé par les animateurs	
Roquette	Lundi 22	14h	Quiz musical	
Léon Frot	Lundi 29	14h30	Quiz musical	
Léon Frot	Mardi 30	14h30	Scène ouverte	

### Modalités d'inscription

Les clubs sont ouverts aux parisiens, préretraités et retraités 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 douce	Présentation	Jeudi 10h30-11h30
Tennis de table	Roquette	Lundi, mercredi 10h30-12h
Tai chi	Présentation	Jeudi 10h-11h
Tango argentin	Colbert	Mardi 10h-12h
Relaxation	Colbert	Mercredi 13h30-14h30
Relaxation	Richard Lenoir	Mercredi 10h30-11h15 & 11h30-12h15 Jeudi 14h30-15h15 & 15h30-16h15
Relaxation	Beauharnais	Mercredi 15h-16h
Renforcement musculaire	Beauharnais	Lundi 11h30-12h30
Danse Folklorique	Colbert	Mercredi 14h45-16h45
Danse Country	Roquette	Jeudi 14h-16h

#### Jeux de société



	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de salle	Colbert	Lundi & mardi 14h00-17h
Jeu de salle	Roquette	Mercredi 13h30-17h
Jeu de salle	Présentation	Vendredi 10h30-12h
Scrabble	Richard Lenoir	Mardi 13h30-17h
Scrabble duplicate	Beauharnais	Vendredi 14h-17h
Echecs	Richard Lenoir	Lundi, mercredi, vendredi 13h30-17h
Bridge	Richard Lenoir	Lundi, vendredi 13h30-17h

#### Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de mémoire	Roquette	Lundi, mardi, jeudi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Léon Frot	Mardi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Colbert	Mardi & Vendredi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Richard Lenoir	Vendredi 10h 11h30 Mardi 16h-17h15
Atelier d'écriture	Richard Lenoir	Mercredi 15h30-17h
Jeu de mémoire	Présentation	Lundi 14h30-16h

#### Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Tricot et couture	Roquette	Lundi, mercredi, vendredi 13h30-16h30
Tricot et couture	Colbert	Mardi 14h-17h
Mosaïque	Colbert	Lundi 10h-12h & mardi 14h-17h Mercredi 14h à 17h
Mosaïque	Léon Frot	Mardi 14h-17h
Mosaïque	Colbert	Lundi 10h-12h
Peinture	Richard Lenoir	Lundi 13h30-17h & Mardi 10h-12h Vendredi 13h30-17h
Peinture	Léon Frot	Vendredi 13h30-17h

#### Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Chant et chorale	Colbert	Jeudi 14h-17h
Chant et chorale	Richard Lenoir	Mardi 10h30-12h
Ciné club	Beauharnais	Lundi 14h-16h30
Espagnol	Roquette	Mardi 14h-15h15 & 15h-16h30

#### Club Richard Lenoir

61-63, boulevard Richard Lenoir  
Tél 01 47 00 42 64

[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Richard Lenoir, Saint-Ambroise  
Bus 56, 69



#### Club Roquette

19, rue Merlin  
Tél 01 43 67 42 15

[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Voltaire, Père Lachaise  
Bus 61, 69



#### Club Beauharnais

10, cité Beauharnais  
Tél 01 43 79 11 43

[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Charonne, Rue des Boulets  
Bus 56, 76



#### Club Léon Frot

39, 41 rue Léon Frot  
Tél 01 43 67 42 03

[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Charonne, Philippe Auguste  
Bus 56, 76



#### Club Colbert

159, rue de Charonne  
Tél 01 43 79 40 88

[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Charonne, Philippe Auguste  
Bus 56, 76



Les horaires des activités ont été modifiés :  
elles commenceront à **13h30** et se  
termineront à **16h45**

#### Club Présentation

116, rue du Faubourg du Temple  
Tél 01 43 38 06 48

[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Belleville, Goncourt  
Bus 46

