

CLUB	Date	Horaire	Thème
Claude Bernard	Lundi 1 et 8	14h30	Atelier bien sur internet (sur inscription)
Port Royal	Mercredi 3	14h30	Conspiration chez Johann Strauss Comédie-Ballet (sur inscription)
Interclubs du 5 <sup>e</sup>	Mercredi 3	10h15-10h45	Projet intergénérationnel : « Atelier des ambassadeurs » avec les enfants de la crèche Sainte-Lucie (sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 4	14h30	Quizz sur les traditions de Noel dans l'histoire (sur inscription)
Port Royal	Jeudi 4	10h00	Atelier huiles essentielles « le ciprès » (sur inscription)
Poliveau	Jeudi 4 et 11	10h30-12h	Permanences connectées : un coup de pouce pour utiliser les outils numériques (sur inscription)
Poliveau	Vendredi 5,12 et 19	11H00	Atelier Qi-Gong (sur inscription)
Mouffetard	Mercredi 10	17h30	Invitation au spectacle « Casse-noisettes » des enfants de l'école Cardinal Lemoine (sur inscription, collège Rognoni)
Poliveau	Mercredi 10	14h15	Spectacle de Music-Hall « Mr Offenbach » avec les enfants du centre de loisirs Robert Estienne (sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 11	15h00	Spectacle de magie (sur inscription)
Port Royal	Vendredi 12	10h00	Atelier self-défense (sur inscription)
Claude Bernard	Lundi 15	14h00	Spectacle Noël avec les stars Chansons, Magie & Emotion ... (sur inscription)
Port Royal	Jeudi 18	10h00	Atelier couronnes de Noel (sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 18	14h30	Spectacle de chansons par les adhérents du club des Epinettes (sur inscription)

## 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-15h30
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
Pilates	Mouffetard	Vendredi 16h-17h
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
	C Bernard	Mardi 14h-17h
Peinture sur verre	C Bernard	

## 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