

CLUB	Date	Horaire	Thème
Résidence les Arbustes	Lundi 1	14h30	 Concert chant Italien (sur inscription)
Résidence Delbet	Vendredi 5	14h30	 Atelier jardinage avec l'association Jardinot.
Malraux	Vendredi 5	14h30	 Spectacle de danse « Amours Baroques » (sur inscription)
Annexe de la MA 14	Lundi 8 et mardi 9	10h	 Forum des séniors / Expo vente des clubs (Lundi de 13h30 à 16h30 et mardi 10h à 16h30).
Résidence les Arbustes	Mercredi 10	14h30	 Spectacle de Gospel (sur inscription).
Salle des mariages MA 14	Lundi 15	13h	 Assemblée générale festive des clubs 6/14 (sur inscription).
Didot	Mardi 16	13h30	 Randonnée Parisienne (sur inscription).
Plaisance	Mardi 16	14h30	 Conférence avec conférencier sur les illuminations.
Didot	Mercredi 17	14h30	 Spectacle dansant sur le thème du Brésil (sur inscription).
Plaisance	Jeudi 18	14h30	 Spectacle dansant sur le thème Oriental (sur inscription).
Malraux	Vendredi 19	14h30	 Récital de Harpe (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



Autonomie

Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

#### Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Gym douce	Malraux	Mercredi 9h15-10h15 et 10h30-11h30
Gym douce	Plaisance	Mardi et vendredi 9h30-12h30
Ping-Pong	Didot	Lundi 10h-12h et jeudi 14h-17h
Danse Country	Didot	Mardi 10h-12h
Gym adaptée	Didot	Mardi 13h30-17h
Danse en ligne	Didot	Mercredi 10h-12h
Danse de salon	Didot	Jeudi 10h-12h
Gym Zumba	Didot	Jeudi 15h-17h
Danse Bretonne	Didot	Vendredi 10h-12h
Gym douce	Didot	Vendredi 13h30-16h
Multirythmie	Plaisance	Jeudi 9h30-10h30

#### Jeux de société



	CLUBS	Jours et horaires
Jeux de société	Malraux	Lundi et Mercredi 13h30-17h
jeux de cartes	Plaisance	Lundi/Mardi/Vendredi 13h30-17h
Scrabble	Plaisance	Mercredi/Vendredi 13h30-17h

#### Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Yoga	Malraux	Jeudi 10h15-11h15 ou 11h30-12h30
Groupe de parole	Malraux	Vendredi 14h-17h
Tai Chi	Didot	Lundi 10h-12h
Yoga	Didot	Mardi 10h-11h30
Sophrologie	Didot	Mercredi 14h-14h45/15h-15h-45
Yoga	Plaisance	Jeudi 9h30-11h30

#### Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Atelier Numérique	Plaisance	Mercredi 10h-12h
Atelier Numérique	Didot	Vendredi 10h30-11h30 (1 fois tous les 15 jours)

#### Activités manuelles



	CLUBS	Jours et horaires
Dessin	Malraux	Lundi 9h30-12h
Café création	Malraux	Mardi 13h30-17h
Pause créative	Plaisance	Lundi 10h30-12h (1 semaine sur 2)
Quilling et Art Déco	Plaisance	Lundi et vendredi 13h30-17h
Peinture sur soie	Plaisance	Mardi 14h-17h
Couture	Plaisance	Mercredi 13h30-17h
Dessin	Plaisance	Jeudi 14h-17h
Art plastique	Didot	Lundi, mardi et mercredi 13h45-17h
Atelier créatif	Didot	Lundi 13h30-16h30
Céramique	Didot	Vendredi 13h45-17h

#### Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Anglais	Malraux	Mardi 10h-11h (Débutant)
Anglais	Malraux	Jeudi 10h30-11h30 (Confirmé)
Espagnol	Malraux	Jeudi 9h15-10h15 (Confirmé)
Culture Générale	Malraux	Jeudi 14h-17h
Anglais	Didot	Mercredi 10h-12h (Conversation)
Espagnol	Didot	Jeudi 10h-11h15 (Conversation tous les 15 jours)

#### Club Malraux

112, rue de Rennes  
Paris 75006  
Tél 01 45 48 17 34  
[Dsol-Clubs-Paris06@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris06@paris.fr)  
Bus 39, 83, 89, 94, 95, 96  
Métro Saint Placide & Rennes



#### Club Didot

10-12, avenue Georges Lafenestre  
Paris 75014  
Tél 01 45 39 93 51  
[Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr)  
Bus 58  
Métro Porte de Vanves  
Tramway T3a (Didot)



#### Club Plaisance

10, rue de Ridder  
Paris 75014  
Tél 01 45 43 73 01  
[Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr)  
Bus 58, 62  
Métro Plaisance

