




| Club | Date | Horaire | | Thème |
|--------------------|-------------|-----------|---|---|
| Lauriston | Jeudi 4 | 14h30-16h |  | Spectacle de théâtre avec MYRTILLE. |
| Malar | Jeudi 4 | 14h30-16h |  | Karaoké |
| Malar | Mercredi 10 | 14h30-16h |  | Conférence sur le Brésil avec Artora |
| Malar Lauriston | Lundi 15 | 14h-16h30 |  | Loto sur la péniche ROSA BONHEUR avec les enfants |
| Lauriston | Vendredi 19 | 14h-16h |  | Spectacle sur les années 80 |
| Mozart | Mardi 23 | 14h-17h |  | Bal de Noël avec orchestre |
| Lauriston | Vendredi 26 | 14h-17h |  | Animation musicale dansante |

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 |
| Danse | LAURISTON | Vendredi 14h-17h (Dernier vendredi du mois) |
| Gymnastique | MALAR | Lundi 9h30-11h30 & Mercredi 9h30-12h |
| Gymnastique | MOZART | Vendredi 14h-17h30 |
| Relaxation | LAURISTON | Vendredi 10h-12h |
| Sophrologie | MALAR | Vendredi 10h-12h |
| Danse | LAURISTON | Mercredi 14h-16h |

| Activités multimédia | | |
|----------------------|---------------------|--------------------------------|
| sur inscription | | |
| | CLUBS | Jours et horaires |
| Cours informatique | LAURISTON MOZART | Mardi 10h-12h Mardi 10h-12h |
| Atelier numérique | MALAR | Lundi 14h-16h (1 fois/mois) |

| Activités culturelles | | |
|--------------------------------------|------------------------------|--|
| sur inscription | | |
| | CLUBS | Jours et horaires |
| Anglais | MOZART LAURISTON | Mardi 10h-11h Jeudi 10h-12h |
| Atelier Philosophique | LAURISTON | Jeudi 10h30-12h (tous les 15 jours) |
| Promenades culturelles & historiques | MALAR MOZART LAURISTON | Mercredi 13h30-17h Vendredi 13h30-17h30 Lundi 13h30 -17h |
| Cercle de lecture | MALAR | Mardi 14h30-16h (1 fois/mois) |
| Cercle cinéma | MALAR | Mardi 14h30-16h (1 fois/mois) |
| Cours de guitare | LAURISTON | Lundi 14h-16h (niveau intermédiaire) |
| Théâtre | LAURISTON | Jeudi 14h30-17h |

| Jeux de société | | |
|-----------------|--------|---------------------------|
| | CLUBS | Jours et horaires |
| Belote | MOZART | Lundi au vendredi 14h-17h |
| Jeux de société | MOZART | Lundi au vendredi 14h-17h |
| Bridge/Tarot | MOZART | Lundi au vendredi 14h-17h |
| Jeux de société | MALAR | Lundi 13h30-17h30 |

| Activités prévention santé | | |
|--------------------------------|-------|-------------------|
| sur inscription | | |
| | CLUBS | Jours et horaires |
| Atelier Equilibre en mouvement | MALAR | Mardi 9h45-10h45 |

| Activités manuelles | | |
|-------------------------|-----------|---|
| sur inscription | | |
| | CLUBS | JOUR et horaires |
| Tricot | MALAR | Vendredi 14h-16h |
| Atelier Arts plastiques | MALAR | Lundi 10h-12h30 Mercredi 10h-12h30 & jeudi 10h-13h Jeudi 14h-17h & vendredi 14h-17h |
| Atelier créatif | LAURISTON | Vendredi 14h-16h (1 fois par mois) |
| Peinture atelier libre | MOZART | Mardi & jeudi 14h30-17h |
| Aquarelle | LAURISTON | Mercredi 14h-16h (2 fois/mois) |
| Couture & Broderie | MALAR | Vendredi 14h-16h |
| Quilling | MALAR | Mardi 14h-16h |
| Couture & Broderie | LAURISTON | Mardi 14h-16h |

Club MALAR
88 Bis rue Saint Dominique
75007 PARIS
Tél 01 45 50 46 11
DSOL-Clubs-Paris07@paris.fr
Métro La Tour Maubourg (ligne 8)
Les Invalides (Ligne 13)

Club LAURISTON
78 rue Lauriston
75016 PARIS
Tél 01 45 53 71 84
DSOL-Clubs-Paris16@paris.fr
Métro Boissière (Ligne 6) ,
Victor Hugo (Ligne 2)

Club MOZART
3 rue Serge Prokofiev
72016 PARIS
Tél 01 45 24 26 17
DSOL-Clubs-Paris16@paris.fr
Métro Ranelagh (Ligne 9)