

CLUB Date Horaire Thème

Maréchaux	Jeudi 4	14h		Atelier d'écriture	 sur inscription
-----------	---------	-----	-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Maréchaux	Mardi 16	10h		Thé-café-philo Thème: Étique et morale	 sur inscription
-----------	----------	-----	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Club des dames	Mercredi 17	14h45		Rencontre intergénérationnelle multi-activités suivi d'un goûter festif	 sur inscription
----------------	-------------	-------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Maréchaux	Mardi 23	14h		Loto solidaire	 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



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques		
	CLUBS	Jours et horaires
Gym	T des Dames	Mardi 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		
	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
Applications santé	Maréchaux	Mardi 10h-12h (1 et 16/12)
Aide Informatique	T des Dames	Mercredi 10h-12h

Activités culturelles		
	CLUBS	Jours et horaires
Conversation en espagnol	Maréchaux	Lundi 10h-11h30
Chant	Maréchaux	Mardi 14h-16h30
Photo numérique	Maréchaux	Jeudi 14h-17h
Karaoké	Maréchaux	Vendredi 13h30-17h (12 et 26/12)
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		
	CLUBS	Jours et horaires
Bridge	Maréchaux	Lundi & Jeudi 13h30-17h
Echecs	Maréchaux	Mardi 13h30-17h
Scrabble duplicate	Maréchaux	Vendredi 14h-17h (5 et 19/12)
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		
	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
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

Club Maréchaux

15, rue Richer
Tél 01 48 24 02 44
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
Bus 21, 26, 43, 68
Métro Trinité d'Estienne d'Orves

