

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
T 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				sur inscription
			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				sur inscription
			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				sur inscription
			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				sur inscription
			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				sur inscription
			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](mailto: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](mailto:Dsol-Clubs-Paris09@paris.fr)  
Bus 21, 26, 43, 68  
Métro Trinité d'Estienne d'Orves

