CLUB	Date	Horaire		Thème
Résidence les Arbustes	Lundi 1	14h30	16	Concert chant Italien (sur inscription)
Résidence Delbet	Vendredi 5	14h30		Atelier jardinage avec l'association Jardinot.
Malraux	Vendredi 5	14h30	I F	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	I F	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	I F	Spectacle dansant sur le thème du Brésil (sur inscription).
Plaisance	Jeudi 18	14h30	IG.	Spectacle dansant sur le thème Oriental (sur inscription).
Malraux	Vendredi 19	14h30	16F	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



Décembre 2025 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarité

# Les activités permanentes

# des clubs séniors du 6e & 14e arrt

# DECEMBRE 2025

#### 0-0 Activités physiques sur inscription **CLUBS** Jours et horaires Mercredi 9h15-10h15 et 10h30-Gym douce Malraux 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 Didot Gym adaptée 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 Gvm douce Didot Vendredi 13h30-16h Multirythmie Plaisance Jeudi 9h30-10h30

Activités mul	timédia	sur inscription
	CLUBS	Jours et horaires
Atelier Numérique	Plaisance	Mercredi 10h-12h
Atelier Numérique	Didot	Vendredi 10h30-11h30 (tous les 15 jours).

Activités cultu	ırelles	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-12h (Conversation tous les 15 jours )

Jeux de sociét	é <u>≅</u> ®	
	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 prév	ention santé	sur inscription
	CLUBS	Jours et horaires
Yoga	Malraux	Jeudi 10h15-11h15 ou 11h30-12h30
Groupe de parole	Malraux	Vendredi 14h-17h
Yoga	Didot	Mardi 10h-11h30
Sophrologie	Didot	Mardi 14h-15h
Tai chi	Didot	Lundi 10h-12h15
Yoga	Plaisance	Jeudi 9h30-11h30

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 13h30-17h	
Céramique	Didot	Lundi 13h45-17h	



## **Club Malraux**

112, rue de Rennes Paris 75006 Tél 01 45 48 17 34 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 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 Bus 58, 62 Métro Plaisance

