

| CLUB | Date | Horaire | Thème | sur inscription |
|----------------|----------------------|----------------|-------|---|
| Richard Lenoir | Mercredi 7 | 10h 30 à 11h30 | | Intervention de la police municipale sensibilisation sur les piétons à travers un quiz interactif. |
| Colbert | Vendredi 9 | 11h15 12h15 | | Activités sportives avec Samir sur 19 séances, en extérieur ou intérieur selon la météo |
| Richard Lenoir | Jeudi 8,15,22 | 10h 30 à 11h30 | | Zumba |
| Léon Frot | Mardi 8 | 14h30 | | Scène ouverte |
| Léon Frot | Mardi 13 | 14h | | Atelier manger ,bouger et relaxer |
| Richard Lenoir | Mercredi 14,21 et 28 | 14h | | Atelier d'écriture |
| Présentation | Mercredi 14 | 14h | | Intervention de la police municipale ,sensibilisation sur les piétons à travers un quiz interactif. |
| Colbert | Jeudi 15 | 10h à 17h | | Le club Colbert sera fermé toute la journée |
| Léon Frot | Vendredi 16 | 14h30 | | Conférence :sur le Caravage (peintre italien 1571-1610) |
| Colbert | Mercredi 21 | 14h | | Intervention de la police municipale ,sensibilisation sur les piétons à travers un quiz interactif. |
| Léon Frot | Jeudi 22 | 14h30 | | Karaoké |
| Colbert | Vendredi 23 et 30 | 10h00 | | Danse moderne avec Yoan |
| Léon Frot | Jeudi 29 | 14h00 | | Intervention de la police municipale ,sensibilisation sur les piétons à travers un quiz interactif. |
| Richard Lenoir | Vendredi 30 | 14h30 | | Conférence : Georges de la tour proposés par Daniella |

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 douce | Présentation | Jeudi 10h30-11h30 |
| Tennis de table | Roquette | Lundi, mercredi 10h30-12h pas durant le mois de janvier |
| Tai chi | Présentation | Jeudi 10h-11h |
| Tango argentin | Colbert | Mardi 10h-12h |
| Relaxation | Colbert | Mercredi 13h30-14h30 |
| Relaxation | Richard Lenoir | Mercredi 10h30-11h15 & 11h30-12h15 Jeudi 14h30-15h15 & 15h30-16h15 |
| Relaxation | Beauharnais | Mercredi 15h-16h |
| Renforcement musculaire | Beauharnais | Lundi 11h30-12h30 |
| Danse Folklorique | Colbert | Mercredi 14h45-16h45 |
| Danse Country | Roquette | Jeudi 14h-16h |

Activités prévention santé

sur inscription

| | CLUBS | Jours et horaires |
|--------------------|----------------|---|
| Jeu de mémoire | Roquette | Lundi, jeudi 10h30-12h pas durant le mois de janvier |
| Jeu de mémoire | Léon Frot | Mardi 10h30-12h |
| Jeu de mémoire | Colbert | Mardi & Vendredi 10h30-12h |
| Jeu de mémoire | Richard Lenoir | Vendredi 10h 11h30 Mardi 16h-17h15 |
| Atelier d'écriture | Richard Lenoir | Mercredi 15h30-17h |
| Jeu de mémoire | Présentation | Lundi 14h30-16h |

Activités culturelles

sur inscription

| | CLUBS | Jours et horaires |
|------------------|----------------|--------------------------|
| Chant et chorale | Colbert | Jeudi 14h-17h |
| Chant et chorale | Richard Lenoir | Mardi 10h30-12h |
| Espagnol | Roquette | Mardi 14h-15h30 |

Jeux de société


| | CLUBS | Jours et horaires |
|--------------------|----------------|-------------------------------------|
| Jeu de salle | Colbert | Lundi & mardi 14h00-17h |
| Jeu de salle | Roquette | Mercredi 13h30-17h |
| Jeu de salle | Présentation | Vendredi 10h30-12h |
| Scrabble | Richard Lenoir | Mardi 13h30-17h |
| Scrabble duplicate | Beauharnais | Vendredi 14h-17h |
| Echecs | Richard Lenoir | Lundi, mercredi, vendredi 13h30-17h |
| Bridge | Richard Lenoir | Lundi, vendredi 13h30-17h |

Activités manuelles

sur inscription

| | CLUBS | Jours et horaires |
|-------------------|----------------|---|
| Tricot et couture | Roquette | Lundi, mercredi, vendredi 13h30-16h30 |
| Tricot et couture | Colbert | Mardi 14h-17h |
| Mosaïque | Colbert | Lundi 10h-12h & mardi 14h-17h Mercredi 14h à 17h |
| Mosaïque | Léon Frot | Mardi 14h-17h |
| Mosaïque | Colbert | Lundi 10h-12h |
| Peinture | Richard Lenoir | Lundi 13h30-17h & Mardi 10h-12h Vendredi 13h30-17h |
| Peinture | Léon Frot | Vendredi 13h30-17h |

Club Richard Lenoir

61-63, boulevard Richard Lenoir
Tél 01 47 00 42 64
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Richard Lenoir, Saint-Ambroise
Bus 56, 69


Club Roquette

19, rue Merlin
Tél 01 43 67 42 15
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Voltaire, Père Lachaise
Bus 61, 69


Club Beauharnais

10, cité Beauharnais
Tél 01 43 79 11 43
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Charonne, Rue des Boulets
Bus 56, 76


Club Léon Frot

39, 41 rue Léon Frot
Tél 01 43 67 42 03
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Charonne, Philippe Auguste
Bus 56, 76


Club Colbert

159, rue de Charonne
Tél 01 43 79 40 88
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Charonne, Philippe Auguste
Bus 56, 76



Les horaires des activités ont été modifiés : elles commenceront à **13h30** et se termineront à **16h45**

Club Présentation

116, rue du Faubourg du Temple
Tél 01 43 38 06 48
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Belleville, Goncourt
Bus 46

