

# Programme des clubs séniors

Autonomie

Janvier 2026



## Modalités d'inscription

Les clubs sont ouverts aux parisiens, préretraités et retraités 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.



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

#### Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Gym douce	Malraux	Mercredi 9h15-10h15 et 10h30-11h30
Gym douce	Plaisance	Mardi et vendredi 9h30-12h30
Ping-Pong	Didot	Lundi 10h-12h et jeudi 14h-17h
Danse Country	Didot	Mardi 10h-12h
Gym adaptée	Didot	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
Gym douce	Didot	Vendredi 13h30-16h
Multirythmie	Plaisance	Jeudi 9h30-10h30

#### Activités multimédia



sur inscription

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

#### Activités culturelles



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 société



	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 prévention 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
Qi-Qong	Didot	Mardi 17h30-18h25/18h30-19h30
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](mailto: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](mailto: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](mailto:Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr)  
Bus 58, 62  
Métro Plaisance

