

CLUB	Date	Horaire	Thème
Desnouettes	<b>Vendredi 2</b>	14h30	Accueil jeux
Quintinie	<b>Mercredi 7</b>	14h30	Mini kermesse
Périchaux	<b>Mercredi 7</b>	14h30	Partageons la galette en rythme
Oscar Roty	<b>Jeudi 8</b>	14h30	Karaoké
Quintinie	<b>Vendredi 9</b>	14h30	Atelier numérique Kocoya
Desnouettes	<b>Vendredi 9</b>	14h30	Club de lecture
Quintinie	<b>Mercredi 14</b>	14h30	Cinéma « Mme DOUBTFIRE »
Oscar Roty	<b>Vendredi 16</b>	14h30	Loto
Desnouettes	<b>Vendredi 16</b>	14h30	Ecoute musicale
Quintinie	<b>Vendredi 16</b>	14h30	Quiz musical
Quintinie	<b>Mercredi 21</b>	14h30	Loto
Quintinie	<b>Vendredi 23</b>	14h30	Atelier Yoga avec Lily School
Desnouettes	<b>Vendredi 23</b>	14h30	Conférence
Quintinie	<b>Mercredi 28</b>	14h30	Reportage Arte
Oscar Roty	<b>Jeudi 29</b>	14h30	Thé dansant
Quintinie	<b>Vendredi 30</b>	14h30	« Alors on danse »

## 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



#### Activités physiques



sur inscription

##### CLUBS      Jours et horaires

Geste et posture	Oscar Roty	mercredi 10h30-12h
Gym APA	Oscar Roty	Mercredi 14h30-16h45
Danse	Quintinie	Mardi 10h30-12h
Danse	Desnouettes	Mardi 15h-16h
Gym douce	Desnouettes	Lundi 9h20-12h15
Gym douce	Périchaux	Mardi 10h30-11h30 Jeudi 14h30-16h30
Relaxation	Quintinie	Lundi 10h30-12h30
Gym douce	Desnouettes	Vendredi 11h-12h
Tennis de table	Oscar Roty	Jeudi 14h30

#### Activités multimédia



sur inscription

##### CLUBS      Jours et horaires

Atelier numérique	Quintinie	1 Vendredi par mois 14h-17h
SOS téléphone	Desnouettes	Vendredi 10h-12h

#### Activités culturelles



sur inscription

##### CLUBS      Jours et horaires

Revue de presse	Périchaux	2 derniers mardis du mois 14h30
Chorale / Chant	Quintinie	Jeudi 14h-15h30
Chorale / Chant	Périchaux	Vendredi 14h-17h30
Théâtre	Quintinie	Mardi 14h30-16h30
Théâtre	Périchaux	Lundi 11h-12h15
Conférence	Desnouettes	Vendredi 14h30-16h
Chorale/Chant	Oscar Roty	Vendredi 10h30-12h

#### Jeux de société



sur inscription

##### CLUBS      Jours et horaires

Scrabble et Rumikub	Quintinie	Lundi, mercredi et jeudi 14h30
Scrabble	Oscar Roty	Lundi 14h30-17h Mardi 15h30-17h
Tarot - scrabble-bridge	Desnouettes	Mercredi 14h30-17h
Scrabble	Périchaux	Mercredi 14h30-17h

#### Activités prévention santé



sur inscription

##### CLUBS      Jours et horaires

Atelier mémoire	Quintinie	Mercredi à 10h30 et Jeudi à 10h
Atelier mémoire	Desnouettes	Jeudi 10h-12h
Atelier mémoire	Périchaux	mardis 14h30
Atelier mémoire	Oscar Roty	Mardi 14h-15h Vendredi 14h-16h
Atelier d'écriture	Périchaux	2 premiers mercredi 10h-12h
Atelier d'écriture	Desnouettes	Lundi 14h-16h
Méditation	Quintinie	Vendredi 11h-12h
Relaxtion	Oscar Roty	Vendredi 10h30-12h

#### Activités manuelles



sur inscription

##### CLUBS      Jours et horaires

Mosaïque	Périchaux	2 x Vendredi 10h30-11h30
Dessin/Peinture	Oscar Roty	Jeudi 10h-13h
Dessin/Peinture	Quintinie	Mardi 14h-17h
Dessin/Peinture	Périchaux	Lundi 14h-17h
Dessin/Peinture	Desnouettes	Mardi 10h-12h30
Atelier créatif	Desnouettes	Lundi 14h30-17h
Atelier manuel (libre)	Périchaux	Jeudi 14h-17h30
Atelier Patchwork	Desnouettes	Jeudi 14h-17h
Atelier Tricot	Oscar Roty	Jeudi 14h30-17h

#### Club Quintinie

18, rue Bargue  
Tél 01 53 69 94 76  
Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr  
Bus : 39, 70, 80, 88, 89, 95  
Métro : 12 Volontaires



#### Club Desnouettes

16, rue du Clos Feuquières  
Tél 01 45 33 42 56  
Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr  
Bus 39, 62, 80  
Métro : 12 Convention



#### Club Oscar Roty

107, rue de Lourmel  
Tél 01 45 54 86 93  
Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr  
Bus 42, 62, 70  
Métro : 8 Boucicaut  
Tram : T3A



#### Club Périchaux

115-117, bd Lefebvre  
Tél 01, 45, 31, 82, 43  
Dsol-Clubs-Paris15@paris.fr  
Métro : 12 Porte de Versailles  
Tram : T3A

