

Club	Date	Horaire	Thème
Lauriston	Mardi 6	13h30-17h	Sortie musée Cernuschi
Malar	Mercredi 7	14h30-16h	Danse bretonnes
Lauriston	Jeudi 8 et 22	10h30-12h	Philosophie
Tous les clubs	Lundi 19	13h30-16h30	Rosa Bonheur (contes avec les enfants)
Mozart	Mardi 20	14h-17h	Bal avec orchestre
Malar	Vendredi 23	10h30-12h	Yoga du rire (MVAC du 7 <sup>ème</sup> )
Lauriston	Vendredi 30	14h-17h	Animation dansante

**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

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Danse	LAURISTON	Vendredi 14h-17h (Dernier vendredi du mois)
Gymnastique	MALAR	Lundi 9h30-11h30 & Mercredi 9h30-12h
Gymnastique	MOZART	Vendredi 14h-17h30
Relaxation	LAURISTON	Vendredi 10h-12h
Sophrologie	MALAR	Vendredi 10h-12h
Danse	LAURISTON	Mercredi 14h-16h

### Jeux de société



### Activités multimédia


sur inscription

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Cours informatique	LAURISTON MOZART	Mardi 10h-12h Mardi 10h-12h
Atelier numérique	MALAR	Lundi 14h-16h (1 fois/mois)

### Activités culturelles


sur inscription

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Anglais	MOZART LAURISTON	Mardi 10h-11h Jeudi 10h-12h
Atelier Philosophique	LAURISTON	Jeudi 10h30-12h (tous les 15 jours)
Promenades culturelles & historiques	MALAR MOZART LAURISTON	Mercredi 13h30-17h Vendredi 13h30-17h30 Lundi 13h30 -17h
Cercle de lecture	MALAR	Mardi 14h30-16h (1 fois/mois)
Cercle cinéma	MALAR	Mardi 14h30-16h (1 fois/mois)
Cours de guitare	LAURISTON	Lundi 14h-16h (niveau intermédiaire)
Théâtre	LAURISTON	Jeudi 14h30-17h
Jeux mémoire	MALAR	Mardi ou Jeudi 14-16h (2 fois/mois)



### Activités prévention santé


sur inscription

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Atelier Equilibre en mouvement	MALAR	Mardi 9h45-10h45

	<b>CLUBS</b>	<b>JOUR et horaires</b>
Tricot	MALAR	Vendredi 14h-16h
Atelier Arts plastiques	MALAR	Lundi 10h-12h30 Mercredi 10h-12h30 & jeudi 10h-13h Jeudi 14h-17h & vendredi 14h-17h
Atelier créatif	LAURISTON	Vendredi 14h-16h (1 fois par mois)
Peinture atelier libre	MOZART	Mardi & jeudi 14h30-17h
Aquarelle	LAURISTON	Mercredi 14h-16h (2 fois/mois)
Couture & Broderie	MALAR	Vendredi 14h-16h
Quilling	MALAR	Mardi 14h-16h
Couture & Broderie	LAURISTON	Mardi 14h-16h

### Club MALAR

88 Bis rue Saint Dominique  
75007 PARIS  
Tél 01 45 50 46 11  
[DSOL-Clubs-Paris07@paris.fr](mailto:DSOL-Clubs-Paris07@paris.fr)  
Métro La Tour Maubourg (ligne 8)  
Les Invalides (Ligne 13)



### Club LAURISTON

78 rue Lauriston  
75016 PARIS  
Tél 01 45 53 71 84  
[DSOL-Clubs-Paris16@paris.fr](mailto:DSOL-Clubs-Paris16@paris.fr)  
Métro Boissière (Ligne 6) ,  
Victor Hugo (Ligne 2)



### Club MOZART

3 rue Serge Prokofiev  
72016 PARIS  
Tél 01 45 24 26 17  
[DSOL-Clubs-Paris16@paris.fr](mailto:DSOL-Clubs-Paris16@paris.fr)  
Métro Ranelagh (Ligne 9)