

# Programme des clubs séniors

CLUB	Date	Horaire	Thème	sur inscription
St Ange	Mardi 6	14h30	Représentation théâtrale du club Moréas	
Ternes	Mardi 13	10h30	Représentation de théâtre d'improvisation	
Moréas	Mardi 13	14h30	Bal	
Beaucour	Mercredi 14	10h30	Yoga du rire à la MVAC 8	
St Ange	Jeudi 15	14h	Sortie expo photo « des êtres sans importance » rencontre avec le photographe	
St Ange	Mercredi 21	14h30	Représentation théâtrale de la troupe du club Saussure « Rabat-joie s'abstenir »	
Ternes	Jeudi 22	14h30	Représentation théâtrale de la troupe des Ternes	
St Ange	Jeudi 22	10h	Maison Paris Nature « Les mal-aimés » (rdv 9h au club)	
Saussure	Mardi 27	14h	Loto	

## 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
Pilates	Beaucour	Lundi 10h-11h
Equilibre	Ternes	Lundi 10h-11h
Equilibre	St Ange	Vendredi 11h15-12h15
Gym adaptée	Saussure	Vendredi 10h-11h
Marche douce	Ternes	Jeudi 10h30-12h
Danse en ligne	Moréas	Mercredi 10h-11h
Danse en ligne	St Ange	Jeudi 14h30-16h30
Danse en ligne	Ternes	Jeudi 14h30-16h30 (8, 15 et 29/01)
Bouge tes bras	Ternes	Vendredi 11h-12h
Yoga	St Ange	Jeudi 11h-12h <sup>+</sup> nouveau
Yoga sur chaise	Beaucour	Vendredi 10h-11h <sup>+</sup> nouveau

#### Activités multimédia



	CLUBS	Jours et horaires
Atelier numérique	St Ange	Lundi 14h30 (à l'EPN Cefia) <sup>+</sup> nouveau
Séniors en forme	Saussure	Mardi 10h-12h <sup>+</sup> nouveau
Atelier numérique	Ternes	14h-16h (13, 20 et 27/01) <sup>+</sup> nouveau

#### Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Anglais	St Ange	Mardi 10h30-12h
Stage d'anglais	St Ange	Lundi et mercredi 10h30-12h
Anglais	Beaucour	Mardi 10h-11h & 11h-12h
Anglais	Ternes	Mercredi 11h15-12h15
Anglais	Moréas	Mercredi 11h-12h
Italien	St Ange	Jeudi 10h-12h
Poésie	Beaucour	Mardi 14h-16h
Poésie	St Ange	Vendredi 14h-17h
Slam	Beaucour	Jeudi 10h30-12h
Chorale	Ternes	Mercredi 14h30-17h
Chants	St Ange	Mercredi 15h-17h
Théâtre	Saussure	Lundi 10h-12h
Théâtre	Ternes	Mardi 10h-12h
Théâtre	Moréas	Vendredi 10h30-12h

#### Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Cartes/Scrabble	Saussure	Lundi et mardi 14h-17h
Bridge	Ternes	Lundi et vendredi 14h-17h
Jeux divers	Beaucour	Mardi et vendredi 14h-17h

#### Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Mémoire	Beaucour	Lundi, jeudi, 10h-12h
Voyage cognitif	Beaucour	Mercredi 10h-12h
Mémoire	Ternes	Mardi 14h-16h (2 fois par mois)
Mémoire	St Ange	Mercredi et vendredi 10h30-11h30
Auto-massage	Moréas	Mardi 10h-12h <sup>+</sup> nouveau
Sophrologie	Beaucour	Jeudi 10h30-11h30
Sophrologie	Ternes	Mercredi 10h-11h
Comprendre la douleur	St Ange	Lundi 14h30/16h30 <sup>+</sup> nouveau
Création de jeu	St Ange	Mardi 14h30-16h30 <sup>+</sup> nouveau
Relaxation	St Ange	Jeudi 10h30-11h30 <sup>+</sup> nouveau
Relaxation	Moréas	Mercredi 11h-12h <sup>+</sup> nouveau

#### Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Dessin/peinture	St Ange	Lundi 10h-12h30 et 14h-16h30
Dessin/peinture	Ternes	Jeudi 9h-12h
Dessin/peinture	Moréas	Vendredi 9h-12h
Dessin/peinture	Beaucour	Jeudi et vendredi 13h30-17h
Dessin/peinture	Saussure	Vendredi 14h-17h
Mosaïques	St Ange	Mardi et jeudi 14h-17h
Couture	St Ange	Mercredi 10h-12h
Couture	Moréas	Jeudi 10h30-12h
Loisirs créatifs	St Ange	Lundi 14h30-16h30
Restauration de tableaux	St Ange	Mercredi 14h-16h30
Peinture sur porcelaine	Saussure	Mercredi 10h-12h30
Carterie	Saussure	Mercredi 14h-17h
Cartonnage	Saussure	Jeudi 14h-17h
Bijoux	Ternes	Vendredi 14h-16h

#### Club Ternes

28, rue Bayen  
Paris 75017  
Tél 01 43 80 89 07  
[Dsol-Clubs-Paris08@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris08@paris.fr)  
Bus 43 / Métro Ternes



#### Club Moréas

12, rue Jean Moréas  
Paris 75017  
Tél 01 47 64 75 24  
[Dsol-Clubs-Paris08@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris08@paris.fr)  
Bus 84, 92, 39, 163, 164, 165, PC  
Métro Porte de Champerret



#### Club St Ange

5, Villa St Ange  
Paris 75017  
Tél 01 42 29 57 65  
[Dsol-Clubs-Paris17@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris17@paris.fr)  
Tram / Métro Porte de St Ouen



#### Club Saussure

129 rue de Saussure  
Paris 75017  
Tél 01 42 27 84 88  
[Dsol-Clubs-Paris17@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris17@paris.fr)  
Tram: Marguerite Long  
Métro Pont Cardinet



#### Club Beaucour

3, avenue Beaucour  
Paris 75008  
Tél 01 42 25 33 19  
[Dsol-Clubs-Paris08@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris08@paris.fr)  
Bus 43, Métro Ternes

