

CLUB **Date** **Horaire** **Thème**

Paris-Anim
Angel-Para **Vendredi 2** **14h45**  Karaoké intergénérationnel inter-structure (sur inscription)

Résidence les
Arbustes **Vendredi 9** **14h30**  Loto inter clubs-Résidence (sur inscription)

Malraux **Vendredi 5** **14h30**  Spectacle de théâtre intergénérationnel (sur inscription)

Annexe de la
MA 14 **Lundi 8 et**
Mardi 9 **10h**  Spectacle de théâtre intergénérationnel (sur inscription)

Résidence les
Arbustes **Mercredi 10** **14h30**  Karaoké intergénérationnel inter-structure (sur inscription)

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	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

Jeux de société

Activités multimédia

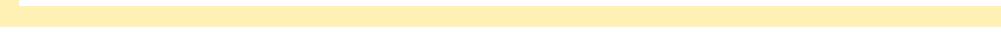
sur inscription

	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)


Club accessible aux personnes en fauteuil roulant. S'informer au préalable auprès du club sur les conditions d'accessibilité.
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

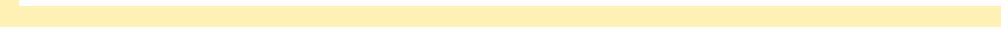
	CLUBS	Jours et horaires
Yoga	Malraux	Jeudi 10h15-11h15 ou 11h30-12h30
Groupe de parole	Malraux	Vendredi 14h-17h
Yoga	Didot	Mardi 10h-11h30
Sophrologie	Didot	Mardi 14h-15h
Qi-Qong	Didot	Mardi 17h30-18h25/18h30-19h30
Tai chi	Didot	Lundi 10h-12h15
Yoga	Plaisance	Jeudi 9h30-11h30

	CLUBS	Jours et horaires
Dessin	Malraux	Lundi 9h30-12h
Café création	Malraux	Mardi 13h30-17h

	CLUBS	Jours et horaires
Pause créative	Plaisance	Lundi 10h30-12h (1 semaine sur 2)
Quilling et Art Déco	Plaisance	Lundi et vendredi 13h30-17h

	CLUBS	Jours et horaires
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

	CLUBS	Jours et horaires
Atelier créatif	Didot	Lundi 13h30-17h
Céramique	Didot	Lundi 13h45-17h


Club accessible aux personnes en fauteuil roulant. S'informer au préalable auprès du club sur les conditions d'accessibilité.
Club Malraux

112, rue de Rennes

Paris 75006

Tél 01 45 48 17 34

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

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

Bus 58, 62

Métro Plaisance

