

CLUB	Date	Horaire	Thème	sur inscription
Colbert	Vendredi 6	14h	Bal sur le thème des plumes et paillettes	
Beauharnais	Vendredi 6,13 et 20	14h à 16 h	Visio conférence l’histoire de la danse et les fondamentaux de la danse classique pas à pas proposée par Caroline	
Présentation	Lundi 9	15h à 16h	Equilibre en mouvement avec Stéphane sur 12 séances	
Colbert	Lundi 9	10h à 11 h	Yoga avec Emma sur 12 séances	
Colbert	Lundi 9	14h à 15h	Danse salsa avec Lucie sur 12 séances	
Beauharnais	Lundi 9	14h à 15h	Gym douce avec Emma	
Léon Frot	Mercredi 10	10h30	Atelier d’écriture proposée par Julia	
Roquette	Mercredi 11	11h30 à 12h30	Sophrologie avec Stéphanie	
Colbert	Jeudi 12	10h à 11h	Atelier équilibre en mouvement sur 12 séances	
Roquette	Jeudi 12	14h à 16h	Atelier bien sur internet sur 13 séances	
Léon frot	Vendredi 13	14h30	Conférence sur l’histoire de la avec Daniella	
Roquette	Vendredi 13	10h	Danse moderne avec Yoan	
Beauharnais	Vendredi 13	14h	Danse moderne Jazz	
Leon Frot	Mercredi 18	10h30	Atelier d’écriture	
Léon Frot	Mercredi 18	14h30	Karaoké	
Léon Frot	Jeudi 19	14h30	Scène ouverte	
Richard Lenoir	Vendredi 20	14h30	Conférence « Apprendre à regarder un tableau, définir le style, l’époque , à quel courant il appartient. »	

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	Présentation	Jeudi 10h30-11h30
Tennis de table	Roquette	Lundi, mercredi 10h30-12h
Tai chi	Présentation	Jeudi 10h-11h
Tango argentin	Colbert	Mardi 10h-12h
Relaxation	Colbert	Mercredi 13h30-14h30
Relaxation	Richard Lenoir	Mercredi 10h30-11h15 & 11h30-12h15 Jeudi 14h30-15h15 & 15h30-16h15
Relaxation	Beauharnais	Mardi 10h à 12h
Relaxation	Beauharnais	Mercredi 15h-16h
Renforcement musculaire	Beauharnais	Lundi 11h30-12h30
Danse Folklorique	Colbert	Mercredi 14h45-16h45
Danse Country	Roquette	Jeudi 14h-16h

Jeux de société



	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de salle	Colbert	Lundi & mardi 14h00-17h
Jeu de salle	Roquette	Mercredi 13h30-17h
Jeu de salle	Présentation	Vendredi 10h30-12h
Scrabble	Richard Lenoir	Mardi 13h30-17h
Scrabble duplicate	Beauharnais	Vendredi 14h-17h
Echecs	Richard Lenoir	Lundi, mercredi, vendredi 13h30-17h
Bridge	Richard Lenoir	Lundi, vendredi 13h30-17h

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Tricot et couture	Roquette	Lundi, mercredi, vendredi 13h30-16h30
Tricot et couture	Colbert	Mardi 14h-17h
Mosaïque	Colbert	Lundi 10h-12h & mardi 14h-17h Mercredi 14h à 17h
Mosaïque	Léon Frot	Mardi 14h-17h
Mosaïque	Colbert	Lundi 10h-12h
Peinture	Richard Lenoir	Lundi 13h30-17h & Mardi 10h-12h Vendredi 13h30-17h
Peinture	Léon Frot	Vendredi 13h30-17h

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Chant et chorale	Colbert	Jeudi 14h-17h
Chant et chorale	Richard Lenoir	Mardi 10h30-12h
Espagnol	Roquette	Mardi 14h-15h30

Club Richard Lenoir

61-63, boulevard Richard Lenoir
Tél 01 47 00 42 64
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Richard Lenoir, Saint-Ambroise
Bus 56, 69



Club Roquette

19, rue Merlin
Tél 01 43 67 42 15
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Voltaire, Père Lachaise
Bus 61, 69



Club Beauharnais

10, cité Beauharnais
Tél 01 43 79 11 43
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Charonne, Rue des Boulets
Bus 56, 76



Club Léon Frot

39, 41 rue Léon Frot
Tél 01 43 67 42 03
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Charonne, Philippe Auguste
Bus 56, 76



Club Colbert

159, rue de Charonne
Tél 01 43 79 40 88
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Charonne, Philippe Auguste
Bus 56, 76



Les horaires des activités ont été modifiés :
elles commenceront à **13h30** et se
termineront à **16h45**

Club Présentation

116, rue du Faubourg du Temple
Tél 01 43 38 06 48
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Belleville, Goncourt
Bus 46

