

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

**Activités prévention santé**

*sur inscription*

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de mémoire	Roquette	Lundi, jeudi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Léon Frot	Mardi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Colbert	Mardi & Vendredi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Richard Lenoir	Vendredi 10h 11h30 Mardi 16h-17h15
Atelier d'écriture	Richard Lenoir	Mercredi 15h30-17h
Jeu de mémoire	Présentation	Lundi 14h30-16h

**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

**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

**Club Richard Lenoir**

61-63, boulevard Richard Lenoir  
Tél 01 47 00 42 64  
[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Belleville, Goncourt  
Bus 46

