

CLUB	Date	Horaire	Thème
MPAA Broussais	<b>Mercredi 4</b>	<b>19h15</b>	 Pièce de théâtre « JOJO au bord du monde » (sur inscription)
Malraux	<b>Mercredis 4, 11, 18, 25</b>	<b>10h</b>	 Initiation Smartphone (sur inscription)
Malraux	<b>Vendredi 6</b>	<b>14h30</b>	 Conférence avec conférencier sur l'histoire, tradition de la Chine (sur inscription)
Didot	<b>Mardi 10</b>	<b>14h</b>	 Randonnée à la découverte de Paris (sur inscription)
Plaisance	<b>Jeudi 12</b>	<b>14h30</b>	 Conférence sur les couples d'artistes (sur inscription)
Plaisance	<b>Jeudi 19</b>	<b>14h30</b>	 Conférence « Biodiversité et changement climatique dans la capitale »

**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	
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	

Activités multimédia			 sur inscription
	CLUBS	Jours et horaires	
Atelier Numérique	Plaisance	Mercredi 10h-12h	

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-11h15 (Conversation tous les 15 jours)	

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	

Activités prévention santé			 sur inscription
	CLUBS	Jours et horaires	
Yoga	Malraux	Jeudi 10h15-11h15 ou 11h30-12h30	
Groupe de parole	Malraux	Vendredi 14h-17h	
Tai Chi	Didot	Lundi 10h-12h	
Yoga	Didot	Mardi 10h-11h30	
Sophrologie	Didot	Mercredi 14h-14h45/15h-15h-45	
Yoga	Plaisance	Jeudi 9h30-11h30	

Activités manuelles			
	CLUBS	Jours et horaires	
Dessin	Malraux	Lundi 9h30-12h	
Café création	Malraux	Mardi 13h30-17h	
Pause créative	Plaisance	Lundi 10h30-12h (1 semaine sur 2)	
Quilling et Art Déco	Plaisance	Lundi et vendredi 13h30-17h	
Peinture sur soie	Plaisance	Mardi 14h-17h	
Couture	Plaisance	Mercredi 13h30-17h	
Dessin	Plaisance	Mercredi 13h30-16h30	
Peinture	Plaisance	Jeudi 14h-17h	
Art plastique	Didot	Lundi, mardi, mercredi et vendredi 13h45-17h	
Atelier créatif	Didot	Lundi 13h30-16h30	

**Club Malraux**  
112, rue de Rennes  
Paris 75006  
Tél 01 45 48 17 34  
[Dsol-Clubs-Paris06@paris.fr](mailto: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](mailto: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](mailto:Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr)  
Bus 58, 62  
Métro Plaisance

