

CLUB	Date	Horaire	Thème	sur inscription
St Ange	Mardi 3	14h30	 Représentation théâtrale du club Moréas	
Ternes	Jeudi 5	14h30	 Conférence « Les roses »	
Moréas	Mardi 10	14h30	 Conférence « Le chocolat »	
Ternes	Mercredi 11	14h30	 Rencontre intergénérationnelle de la chorale avec le centre de loisirs Colonel Moll	
Beaucour	Mercredi 11	14h30	 Atelier ludique autour du recyclage	
St Ange	Vendredi 13	14h30	 Bal St Valentin-dress code rouge ou rose	
Beaucour	Lundi 16	14h30	 « Chœur en joie » chorale du club Robert Blache	
Moréas	Mardi 17	14h30	 Atelier ludique autour du recyclage	
St Ange	Mercredi 18	14h30	 Karaoké	
Beaucour	Mercredi 18	14h30	 Conférence « L'amour dans l'Art »	
Ternes	Jeudi 19	14h30	 Art floral avec Jolanta	
Saussure	Mardi 24	14h	 Loto	
Beaucour	Mercredi 25	14h30	 Mini Boum	
St Ange	Jeudi 26	14h	 Sortie « Couleurs de Corée » au centre culturel Coréen	

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
Pilates	Beaucour	Lundi 10h-11h
Equilibre	Ternes	Lundi 10h-11h
Equilibre	St Ange	Vendredi 11h15-12h15
Gym adaptée	Saussure	Vendredi 10h-11h
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
Yoga sur chaise	Beaucour	Vendredi 10h-11h

### 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	Mardi 14h-16h <sup>+</sup> nouveau
Atelier numérique	Moréas	Vendredi 14h30-16h30 <sup>+</sup> nouveau
Atelier numérique	Beaucour	Jeudi 15h-17h <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
Italien	St Ange	Jeudi 10h-12h
Poésie	Beaucour	Mardi 14h-16h
Poésie	St Ange	Vendredi 14h-17h
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
Sophrologie	Beaucour	Jeudi 10h30-11h30
Sophrologie	Ternes	Mercredi 10h-11h
Comprendre la douleur	St Ange	Lundi 14h30/16h30
Création d'un 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 10h-12h30
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

