

CLUB	Date	Horaire	Thème
Mairie du 5eme Salle des fêtes	Lundi 9 Mardi 10 février	9h30- 17h	Exposition vente des œuvres et créations réalisées dans les clubs du 5 ^{ème}
Poliveau	Mercredi 4	14h15	La dictée de Poliveau, 4 ^{ème} édition (sur inscription)
Interclubs du 5 ^e	Mercredi 4 et 18	10h15- 10h45	Projet intergénérationnel : « Atelier des ambassadeurs » avec les enfants de la crèche Sainte-Lucie (sur inscription)
Poliveau	Jeudis 5,12,19	10H30	Permanences connectées : un coup de pouce pour utiliser les outils numériques (sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 12	14h30	Conférence « l'amour dans l'art » pour la St Valentin (sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 12	10h	Quizz interactif sur le thème de la biodiversité (sur inscription)
Claude Bernard	Lundi 15	14h	Loto (sur inscription)
Port Royal	Mardi 17	13h15	Sortie dans Paris: « Les fontaines de St Victor à St Marcel » (sur inscription, rdv au club)
Poliveau	Mercredi 18	14h15	Thé-Café Philo (sur inscription)
Port Royal	Jeudi 19	10h	Atelier Fleurs « La Violette » (sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 19	10h	Quizz interactif sur le thème du droit: commerce, démarchage et résiliation suivi d'un débat (sur inscription)
Claude Bernard	Lundi 23	14h30	Atelier de gym douce (sur inscription)
Intergé tous clubs	Mercredi 25	14h30	Visite guidée des fresques des puces de St Ouen suivie d'un Atelier de graph'Art avec les enfants du centre de loisirs Robert Estienne (sur inscription)
Poliveau	Mercredi 25	14h15	Concert Joss DS & Flamin, soul musique (sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 26	15h	Atelier Qi Gong (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 et bien-être



sur inscription

CLUBS Jours et horaires

Tennis de table	Mouffetard	Jeudi 12h-17h & vendredi 10h-15h30
Gymnastique	Mouffetard	Lundi 14h15-17h15
Gymnastique	Port Royal	Mercredi 9h30-11h30
APA d'âge pour boxer	Poliveau	Jeudi 10h-11h
Equilibre en mouvement	Poliveau	Mercredi 11h-12h
Handfit	Poliveau	Jeudi 11h-12h
Body Armony	Port Royal	Mardi 9h30-11h
Danse country	Poliveau	Lundi 14h30-16h
Danse Flamenco	Mouffetard	Jeudi 10h-12h
Danse Vietnamienne	C Bernard	1 Lundi sur 2 -10h30-12h
Stretch détente	Mouffetard	Lundi 10h-12h et mardi 10h-11h
Pilates	Mouffetard	Vendredi 16h-17h
Danse du monde	Mouffetard	Mardi 11h-12h
Danse du monde	Poliveau	1 Mercredi sur 2 - 14h-15h

Activités multimédia



sur inscription

CLUBS Jours et horaires

Initiation internet	C Bernard	Mercredi 14h-18h & Jeudi 9h-12h/14h-18h
Initiation internet	Mouffetard	Mercredi 10h-12h

Activités culturelles



sur inscription

CLUBS Jours et horaires

Théâtre	Mouffetard	Mardi 14h-18h
Théâtre	Port Royal	Lundi 10h-11h30 & mercredi 14h30-17h
Anglais	Mouffetard	Vendredi 9h-13h
	C Bernard	Jeudi 15h-17h (débutant)
Anglais conversation	Port Royal	Lundi 14h15-17h15 (avancé)
	Mouffetard	Mercredi 14h-15h45 (avancé)
	C Bernard	Vendredi 14h-17h (avancé)
	Poliveau	Mardi 14h-15h30 (avancé)
Espagnol	Mouffetard	Mercredi 16h-18h (conversation)
	Poliveau	Mardi 15h45-17h45 (avancé)
Chant	Poliveau	Vendredi 14h15-16h30
Poésie	Poliveau	1 jeudi sur 2 : 14h15-16h15

Jeux de société



Pour les jeux de société (bridge, scrabble, etc.), renseignements par téléphone

Activités prévention santé



CLUBS Jours et horaires

Jeu de mémoire	Mouffetard	Mardi et Mercredi 14h30-16h
	C Bernard	Jeudi 14h-16h

Activités manuelles



sur inscription

CLUBS Jours et horaires

Mandala	C Bernard	Mercredi 14h-16h
Patchwork	Port Royal	Lundi et jeudi 14h-17h
Cartonnage	Port Royal	Mercredi 9h-12h et 13h30-17h30
	Poliveau	Jeudi 10h-12h et 14h-17h
Dentelle fuseaux	Port Royal	Mercredi 15h-17h
Couture	Port Royal	Jeudi 9h-13h
	Poliveau	Mardi 10h-12h et 14h-16h
	C Bernard	Mercredi 14h-17h
Bijoux	Port Royal	Jeudi 13h30-17h30
	Poliveau	Jeudi 14h-17h
Sculpture	Poliveau	Lundi 14h-17h
	C Bernard	Mardi 9h-13h
Céramique	C Bernard	Mercredi 9h-12h30, jeudi 9h-16h30
Peinture à l'huile	Mouffetard	Lundi 13h45-17h45
	Port Royal	Vendredi 13h30-17h30
	Poliveau	Mercredi 13h-17h
Dessin	Port Royal	Mardi 10h-13h
	Poliveau	Mercredi 10h-12h
Aquarelle	Port Royal	Lundi 14h-17h
	Mouffetard	Mardi 14h-17h30
	Poliveau	Lundi et vendredi 14h-17h
	C Bernard	Lundi 9h30-12h
Peinture acrylique	Mouffetard	Mercredi 14h-17h30
	C Bernard	Mercredi 14h-17h
Peinture Art déco	Poliveau	Lundi 14h-17h
Peinture sur soie	Poliveau	Vendredi 14h-17h
Poterie	Poliveau	Jeudi 14h-18h
Peinture sur verre	C Bernard	Mardi 14h-17h

Club Port Royal

 88 ter, boulevard de Port Royal
 Tél 01 43 29 53 45
 Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
 Bus 38, 83, 91
 RER Port Royal


Club Poliveau

 2, rue Poliveau
 Tél 01 43 36 30 07
 Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
 Bus 24, 57, 91
 Métro Gare d'Austerlitz, Saint Marcel


Club Mouffetard

 20, rue Ortolan
 Tél 01 45 35 99 97
 Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
 Bus 47, 89
 Métro Place Monge


Club Claude Bernard

 51, rue Claude Bernard
 Tél 01 45 35 01 95
 Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
 Bus 21, 24, 27, 47
 Métro Censier Daubenton
