

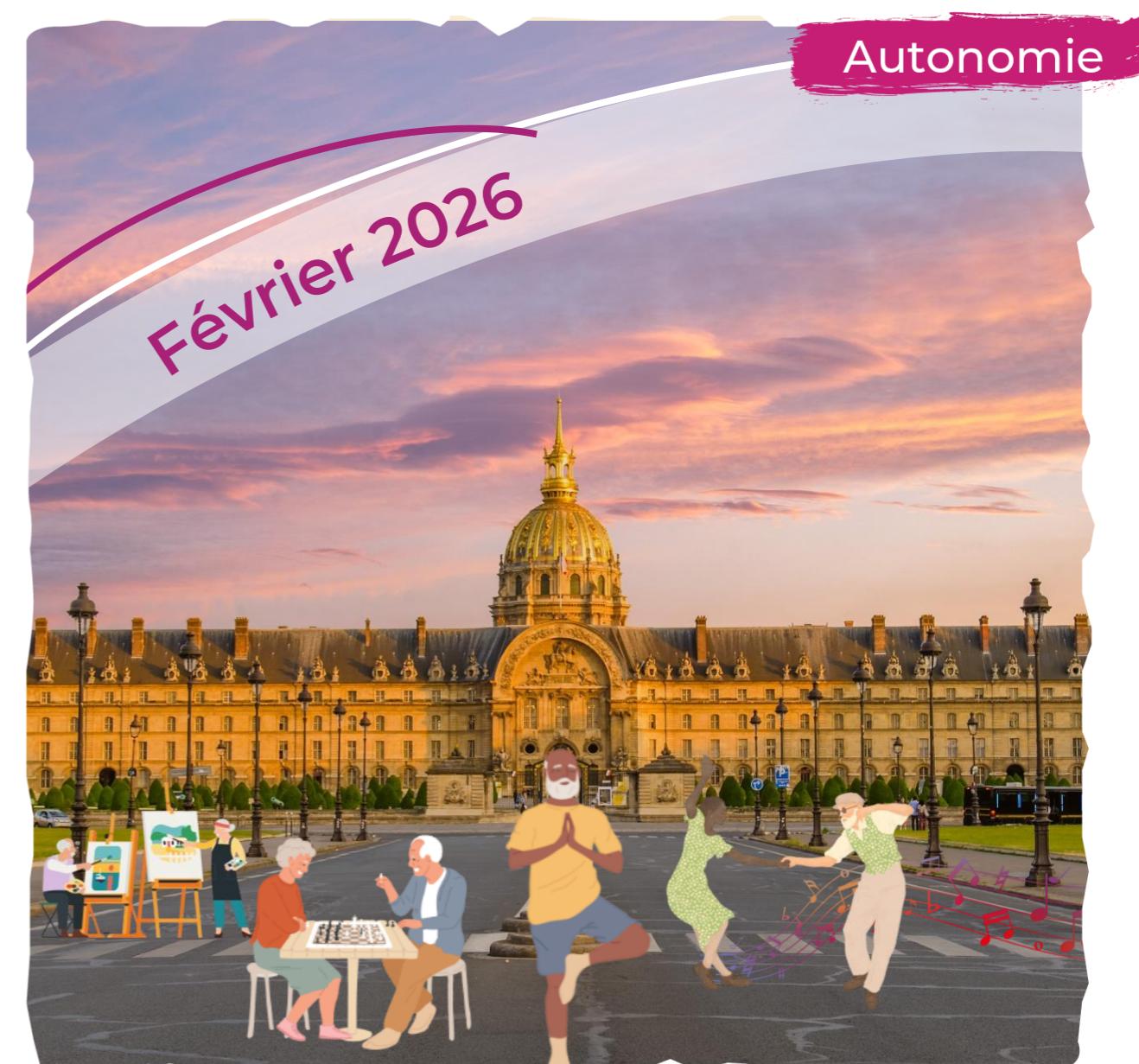
Club	Date	Horaire	Thème
Mozart	Chaque Mercredi	10-12h	Atelier numérique
Lauriston	Mardi 3	13h30- 17h	Sortie au musée d'art moderne avec Mme SARA
Mozart	Jeudi 5	10h11h30	Jeux mémoire
Malar	Mercredi 11	15h-16h30	Rencontre intergénérationnelle
Lauriston	Vendredi 20	14h30-126h	Conférence sur l'IRAN avec ARTORA
Malar	Mercredi 25	14h30-16h	Conférence sur l'art chinois
Lauriston	Vendredi 27	14h-17h	Animation musicale

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



Autonomie

Février 2026

Activités physiques


sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Danse	LAURISTON	Vendredi 14h-17h (Dernier vendredi du mois)
Gymnastique	MALAR	Lundi 9h30-11h30 & Mercredi 9h30-12h
Gymnastique	MOZART	Vendredi 14h-17h30
Relaxation	LAURISTON	Vendredi 10h-12h
Sophrologie	MALAR	Vendredi 10h-12h
Danse	LAURISTON	Mercredi 14h-16h

Jeux de société



Activités multimédia


sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Cours informatique	LAURISTON MOZART	Mardi 10h-12h Mardi 10h-12h
Atelier numérique	MALAR	Lundi 14h-16h (1 fois/mois)

Activités prévention santé


sur inscription

Activités culturelles


sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Anglais	MOZART LAURISTON	Mardi 10h-11h Jeudi 10h-12h
Atelier Philosophique	LAURISTON	Jeudi 10h30-12h (tous les 15 jours)
Promenades culturelles & historiques	MALAR MOZART LAURISTON	Mercredi 13h30-17h Vendredi 13h30-17h30 Lundi 13h30 -17h
Cercle de lecture	MALAR	Mardi 14h30-16h (1 fois/mois)
Cercle cinéma	MALAR	Mardi 14h30-16h (1 fois/mois)
Cours de guitare	LAURISTON	Lundi 14h-16h (niveau intermédiaire)
Théâtre	LAURISTON	Jeudi 14h30-17h
Jeux mémoire	MALAR	Mardi ou Jeudi 14-16h (2fois/mois)

Jeux de société



	CLUBS	Jours et horaires
Belote	MOZART	Lundi au vendredi 14h-17h
Jeux de société	MOZART	Lundi au vendredi 14h-17h
Bridge/Tarot	MOZART	Lundi au vendredi 14h-17h
Jeux de société	MALAR	Lundi 13h30-17h30

Activités prévention santé


sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Atelier Equilibre en mouvement		Programmation à venir

Activités manuelles


sur inscription

	CLUBS	JOEUR et horaires
Tricot	MALAR	Vendredi 14h-16h
Atelier Arts plastiques	MALAR	Lundi 10h-12h30 Mercredi 10h-12h30 & jeudi 10h-13h Jeudi 14h-17h & vendredi 14h-17h
Atelier créatif	LAURISTON	Vendredi 14h-16h (1 fois par mois)
Peinture atelier libre	MOZART	Mardi & jeudi 14h30-17h
Aquarelle	LAURISTON	Mercredi 14h-16h (2 fois/mois)
Couture & Broderie	MALAR	Vendredi 14h-16h
Quilling	MALAR	Mardi 14h-16h
Couture & Broderie	LAURISTON	Mardi 14h-16h

Club MALAR

88 Bis rue Saint Dominique
75007 PARIS
Tél 01 45 50 46 11
DSOL-Clubs-Paris07@paris.fr
Métro La Tour Maubourg (ligne 8)
Les Invalides (Ligne 13)



Club LAURISTON

78 rue Lauriston
75016 PARIS
Tél 01 45 53 71 84
DSOL-Clubs-Paris16@paris.fr
Métro Boissière (Ligne 6) ,
Victor Hugo (Ligne 2)



Club MOZART

3 rue Serge Prokofiev
72016 PARIS
Tél 01 45 24 26 17
DSOL-Clubs-Paris16@paris.fr
Métro Ranelagh (Ligne 9)