

CLUB	Date	Horaire	Thème
Maréchaux	Mardi 3	10h	 Présentation de l'association « Tout autre chose »
T des Dames	Mardi 3	14h	 Spectacle théâtral du groupe Mouffetard
T des Dames	Mercredi 11	14h	 Atelier d'écriture
Maréchaux Hors mur	Jeudi 12	17h30	 Vernissage de l'expo « Transparences » du Photo club Maréchaux à la bibliothèque L. Gaillard-Walser, Paris 9 (du 08/01 au 28/02)  sur inscription
T des Dames	Vendredi 20	14h	 Sortie-expo « Rêveries des pierres » à l'Ecole des Arts Joailleurs  sur inscription
Maréchaux	Mardi 24	10h	 Loto solidaire  sur inscription
Maréchaux	Jeudi 26	14h	 Conférence par ARTORA « Gustave Courbet »

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	T des Dames	Mardi 10h30-11h30
Gym	Maréchaux	Vendredi 10h-11h
Danse en ligne	Maréchaux	Lundi 10h30-12h30 (débutants)
Danse en ligne	T des Dames	Mercredi 10h-12h (confirmés)
Méthode Feldenkrais	T des Dames	Mercredi 15h15-16h15

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Conseiller numérique	Maréchaux	Mardi 10h-12h30 Mercredi 10h-12h & 14h-17h
Conseiller numérique	T des Dames	Lundi 10h-12h & 14h-17h Mardi 14h-17h
Aide Informatique	T des Dames	Mercredi 10h-12h

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Conversation en espagnol	Maréchaux	Lundi 10h-11h30
Chant	Maréchaux	Mardi 14h-16h30
Photo numérique	Maréchaux	Jeudi 14h-17h
Karaoké	Maréchaux	Vendredi 13h30-17h (13 et 27/02)
Discussion Philosophique	T des Dames	Lundi 10h15-12h
Causerie Littéraire	T des Dames	Mardi 14h-17h
Cours d'Anglais	T des Dames	Jeudi 13h30-15h
Cours d'Espagnol	T des Dames	Jeudi 15h-17h

Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Bridge	Maréchaux	Lundi & Jeudi 13h30-17h
Echecs	Maréchaux	Mardi 13h30-17h
Scrabble duplicate	Maréchaux	Vendredi 14h-17h (6 et 20/02)
Jeux de cartes	T des Dames	Lundi-Vendredi 13h30-17h
Echecs	T des Dames	Mardi & jeudi 14h-17h
Scrabble	T des Dames	Jeudi 14h-17h
Billard	Maréchaux	Lundi - Vendredi 9h30-12h30

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Qi Gong	Maréchaux	Mercredi 10h-11h & 11h15-12h15
Sophrologie	Maréchaux	Jeudi 10h-11h & 11h15-12h15
Tai-Chi	T des Dames	Vendredi 10h
Biodanza	T des Dames	Mercredi 13h30-15h
Méditation Pleine Conscience	Maréchaux	Vendredi 11h15
Cap Bien-être	Maréchaux	Mardi 10h (10 et 17/02)

Activités manuelles



	CLUBS	Jours et horaires
Mosaïque	Maréchaux	Lundi 14h-17h
Peinture/Dessin	Maréchaux	Mercredi 14h-17h
Tricot/Bijoux	Maréchaux	Vendredi 14h-17h
Aquarelle	T des Dames	Lundi & vendredi 14h-16h
Peinture sur verre	T des Dames	Mercredi 14h

Club Maréchaux

15, rue Richer
Tél 01 48 24 02 44
Dsol-Clubs-Paris09@paris.fr
Bus 26, 32, 20, 39, 43, 45, 74, 85
Métro Cadet, Bonne Nouvelle,
Grands Boulevards



Club Tour des Dames

8-12, rue de la Tour des Dames
Tél 01 48 74 75 10
Dsol-Clubs-Paris09@paris.fr
Bus 21, 26, 43, 68
Métro Trinité d'Estienne d'Orves

