

Programme des clubs séniors

CLUB	Date	Horaire	Thème	sur inscription
Léon Frot	Mercredi 4	10h30 à 12h	Atelier d'écriture proposée par Julia	
Léon Frot	Mercredi 4	14h30 à 16h30	Relaxation en musique avec montage en U proposée par Julia	
Beauharnais	Vendredi 6	16h	Pilâtes avec ILLAN	
Colbert	Vendredi 6	14h	Bal animé par Laurent et Catherine	
Colbert	Lundi 9	15h15 à 16h15	Gym renforcée avec Illan	
Richard Lenoir	Lundi 9	10h30 à 11h30	Gym renforcée avec Sarah	
Roquette	Mardi 10	14h à 16h	Remise en forme avec Phillippe	
Léon Frot	Jeudi 13	14h30	Camille Claudel, les émotions sculptées conférence proposée par Julia	
Colbert	Vendredi 13	14h	Représentation théâtrale avec la troupe « Méli-Mélo »	
Richard Lenoir	Lundi 16	10h30 à 12h30	Conférence de sensibilisation à la prévention, avec rencontre et échange avec la police municipale, animée par un quiz participatif.	
Richard Lenoir	Mercredi 18	14h30	Zumba	
Léon Frot	Jeudi 19	14h30	Scène ouverte « les femmes à l'honneur » Thème: Hommage aux grandes dames de la chansons françaises, du théâtre et de la littérature.	
Richard Lenoir	Vendredi 20	14h30	Conférence : « une journée au Chronique du XVIIIe siècle d'un hôtel particulier	
Colbert	Vendredi 20	14h	Bal animé par Catherine et Laurent	
Richard Lenoir	Jeudi 26	14h30	Représentation théâtrale de la troupe de richard Lenoir	
Colbert et Léon Frot	Jeudi 26	14h	Conférence « Camille et Paul Claudel », à fleur de peau	
Richard Lenoir	Vendredi 27	14h30	Représentation théâtrale avec la troupe de Richard Lenoir	
Roquette	Vendredi 27	14h45 à 16h45	Gym douce deux groupes avec Fabrice	
Colbert	Vendredi 27	14h	Karaoké proposé par Laurent	
Léon Frot	Vendredi 27	14h30	Conférence sur Kiki de Montparnasse proposée par Danielle	
Léon Frot	Mardi 31	14h30	Zoom sur le livre « vieillir Femme » livre écrit par une adhérente du club .	

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.



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques		
sur inscription		
CLUBS		
Jours et horaires		
Gym douce	Présentation	Jeudi 10h30-11h30
Tennis de table	Roquette	Lundi, mercredi 10h30-12h
Tai chi	Présentation	Jeudi 10h-11h
Tango argentin	Colbert	Mardi 10h-12h
Relaxation	Colbert	Mercredi 13h30-14h30
Relaxation	Richard Lenoir	Mercredi 10h30-11h15 & 11h30-12h15 Jeudi 14h30-15h15 & 15h30-16h15
Relaxation	Beauharnais	Mardi 10h à 12h
Relaxation	Beauharnais	Mercredi 15h-16h
Renforcement musculaire	Beauharnais	Lundi 11h30-12h30
Danse Folklorique	Colbert	Mercredi 14h45-16h45
Danse Country	Roquette	Jeudi 14h-16h

Activités prévention santé		
sur inscription		
CLUBS		
Jours et horaires		
Jeu de mémoire	Roquette	Lundi, jeudi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Léon Frot	Mardi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Colbert	Mardi & Vendredi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Richard Lenoir	Vendredi 10h 11h30 Mardi 16h-17h15
Jeu de mémoire	Présentation	Lundi 14h30-16h

Activités culturelles		
sur inscription		
CLUBS		
Jours et horaires		
Chant et chorale	Colbert	Jeudi 14h-17h
Chant et chorale	Richard Lenoir	Mardi 10h30-12h
Espagnol	Roquette	Mardi 14h-15h30

Jeux de société		
CLUBS		
Jours et horaires		
Jeu de salle	Colbert	Lundi & mardi 14h00-17h
Jeu de salle	Roquette	Mercredi 13h30-17h
Jeu de salle	Présentation	Vendredi 10h30-12h
Scrabble	Richard Lenoir	Mardi 13h30-17h
Scrabble duplicate	Beauharnais	Vendredi 14h-17h
Echecs	Richard Lenoir	Lundi, mercredi, vendredi 13h30-17h
Bridge	Richard Lenoir	Lundi, vendredi 13h30-17h

Activités manuelles		
sur inscription		
CLUBS		
Jours et horaires		
Tricot et couture	Roquette	Lundi, mercredi, vendredi 13h30-16h30
Tricot et couture	Colbert	Mardi 14h-17h
Mosaïque	Colbert	Lundi 10h-12h & mardi 14h-17h Mercredi 14h à 17h
Mosaïque	Léon Frot	Mardi 14h-17h
Mosaïque	Colbert	Lundi 10h-12h
Peinture	Richard Lenoir	Lundi 13h30-17h & Mardi 10h-12h Vendredi 13h30-17h
Peinture	Léon Frot	Vendredi 13h30-17h

Club Richard Lenoir
61-63, boulevard Richard Lenoir
Tél 01 47 00 42 64
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Richard Lenoir, Saint-Ambroise
Bus 56, 69

Club Roquette
19, rue Merlin
Tél 01 43 67 42 15
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Voltaire, Père Lachaise
Bus 61, 69

Club Beauharnais
10, cité Beauharnais
Tél 01 43 79 11 43
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Charonne, Rue des Boulets
Bus 56, 76

Club Léon Frot
39, 41 rue Léon Frot
Tél 01 43 67 42 03
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Charonne, Philippe Auguste
Bus 56, 76

Club Colbert
159, rue de Charonne
Tél 01 43 79 40 88
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Charonne, Philippe Auguste
Bus 56, 76

Les horaires des activités ont été modifiés :
elles commenceront à **13h30** et se
termineront à **16h45**

Club Présentation
116, rue du Faubourg du Temple
Tél 01 43 38 06 48
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Belleville, Concourt
Bus 46