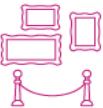


Club	Date	Horaire		Thème
Lauriston	Vendredi 13	14h30-16h		Conférence sur Charles Aznavour avec Marie
Malar	Lundi 16	14h- 16h30		Théâtre avec le club SAUSSURE
Malar	Mercredi 18	14h-16h		Représentation théâtrale avec la compagnie ACTE 2
Mozart	Jeudi 26	13h30-17h30		Randonnée intergénérationnelle dans Paris
Lauriston	Vendredi 27	14h-17h		Animation dansante
Malar	Lundi 30	13h30-16h		Bal inter générationnel sur la péniche Rosa Bonheur

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



Mars 2026 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 7

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

Activités multimédia		
sur inscription		
	CLUBS	Jours et horaires
Cours informatique	MOZART	Mercredi 10h-12h
Atelier numérique	MALAR	Lundi 14h-16h (1 fois/mois)

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		
sur inscription		
	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	MOZART	Vendredi 11h-12h (mois de MARS)

Activités manuelles		
sur inscription		
	CLUBS	Jours 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

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)