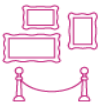


CLUB	Date	Horaire	Thème
Maréchaux	Jeudi 5	14h30	 Conférence par la guide conférencière de l'Agence d'Ecologie Urbaine « L'Eau dans les parcs et jardins »
Maréchaux Hors murs	Mercredi 11	13h30	 Visite de l'expo à l'Ecole des arts Joaillers « Rêverie de pierres, poésies et minéraux » de Roger Caillois  sur inscription
Maréchaux	Jeudi 12	14h	 Atelier d'écriture
T des Dames	Mercredi 18	14h	 Peinture sur verre  sur inscription
T des Dames	Mercredi 25	14h	 Atelier d'écriture

Modalités d'inscription

Les clubs sont ouverts aux parisiens, préretraités et retraités 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
Equilibre en mouvement	T des Dames	Mardi 13h45-14h45
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
Bien sur internet	T des Dames	Vendredi 10h-12h (6, 13,20 et 27/03)
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 27/03)
Discussion Philosophique	T des Dames	Vendredi 15h30-16h30 (3/03)
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 20/03)
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 17/03)

Activités manuelles		
sur inscription		
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