

CLUB	Date	Horaire	Thème
R Blache	Mardi 7	14h	 Loto troc
G aux belles	Mercredi 8	10h	 Expo-vente (10h-15h30)
Veelfaux	Vendredi 17	14h	 Conférence « Joe Dassin »
G aux belles	Lundi 20	15h30	 Création d'un dessin animé en atelier intergénérationnel
R Blache	Mardi 21	14h	 Quizz de culture générale multi sensoriel
G aux belles Hors mur	Jeudi 23	13h30	 Randonnée « Marcher au rythme de la ville » en partenariat avec la direction de la Santé Publique sur inscription
R Blache	Vendredi 24	14h	 Conférence par ARTORA Thème: La Corée du Sud
G aux belles	Vendredi 24	14h	 Bal du printemps animé par Lucien

Programme des clubs séniors



Autonomie

Avril 2026

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.



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Ping-pong	G aux Belles	Lundi & mercredi 9h30-12h30
Danse latino	R Blache	Mardi 14h-17h Mercredi 10h-12h Jeudi 14h-17h
Gym Douce	G aux Belles	Jeudi 10h-11h & 11h-12h
Pilates	G aux Belles	Mardi 14h30-15h30 & 15h30-16h30
Gym Douce	Vellefaux	Mercredi 14h30-15h30
Pilates	Vellefaux	Mercredi 15h30-16h30
Billard	R Blache	Lundi & mercredi 9h30-12h30 Mercredi 13h30-17h
Croquet	R Blache	Mercredi 14h-16h
Boccia	Vellefaux	Lundi 14h-16h
Bowling	Vellefaux	Jeudi 10h-12h
Danse en ligne	Vellefaux	Mercredi 10h-12h
Gym en musique	R Blache	Vendredi 11h15-11h15

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Conseiller numérique	G aux Belles	Jeudi 10h-12h
Conseiller numérique	R Blache	Jeudi 14h-17h
Atelier Informatique	G aux Belles	Mardi 10h-12h & 13h30-16h30
Conseiller Numérique	Vellefaux	Vendredi 10h-12h & 14h-17h
Atelier numérique	Vellefaux	Vendredi 10h30-12H

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Libre écriture	G aux Belles	Vendredi 14h-16h30
Chant	R Blache	Lundi 14h-17h
Karaoké	R Blache	Vendredi 14h-17h (3 et 17/04)
Spectacle Musical	G aux Belles	Mercredi 14h-16h30
Projection films	Vellefaux	Vendredi 14h-17h (3, 10 et 24/04)

Jeux de société



	CLUBS	Jours et horaires
Belote	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Rummikub	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Triomino	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Scrabble	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Scrabble	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Rummikub	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Triomino	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Domino	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Qwirkle	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Marche	Vellefaux	Lundi 10h-11h
Sophrologie	R Blache	Mardi 10h-11h
Boxe adaptée	G aux belles	Lundi 14h-15h
Atelier mémoire	R Blache	Jeudi 10h-12h

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Aquarelle	R Blache	Lundi 10h-12h30
Tricot	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Couture	G aux Belles	Mardi & Mercredi 14h-16h Mercredi & Jeudi 10h-12h
Mosaïque	G aux Belles	Lundi 10h-12h
Pochettes en crochet	Vellefaux	Vendredi 10h-12h
Arts plastiques	G aux Belles	Mardi 10h-12h15 & 13h30-16h Jeudi 13h30-16h Libre accès mercredi et vendredi
Crochet	G aux Belles	Jeudi 13h30-17h
Création décors	G aux belles	Mercredi 10h-12h
Recyclage en couture	R Blache	Mardi 10h-12h30

Club Grange aux Belles

11, rue Boy Zelenski
Tél 01 44 84 91 34
Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr
Bus 46, 75
Métro Colonel Fabien



Club Vellefaux

Ouvert lundi, mercredi, jeudi matin et vendredi
66, avenue Claude Vellefaux
Tél 01 53 38 55 39
Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr
Bus 26, 46, 75
Métro Colonel Fabien



Club Robert Blache

4-6, rue Robert Blache
Tél 01 40 34 14 76
Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr
Bus 26, 46, 54
Métro Château Landon, Gare de L'est

