

CLUB	Date	Horaire	Thème	sur inscription
Présentation	Mercredi 1 <sup>er</sup>	14h30 à 16h30	Danse salsa/bachata	
Léon Frot	Mercredi 1 <sup>er</sup>	14h30	Relaxation musique en U	
Roquette	Jeudi 2	10h à 12 h	Club Roquette Fermé	
Colbert	Vendredi 3 et 24	14h30	Bal animé par Catherine et Laurent	
Colbert	Mardi 7,13,14, 20,21,27 et 28	14h30	Pétanque et Badminton	
Colbert	Mardi 7	10h30	Jeux de mémoire avec Laurent	
Léon Frot	Mardi 7	13h30	Danse Africaine adaptée	
Présentation	Mardi 7	10h à 11h	Gym douce avec Ilan	
Présentation	Mercredi 8	14h30 à 16h30	Danse contemporaine et danse des signes	
Léon Frot	Mercredi 8	14h30	Relaxation musique en U	
Colbert	Jeudi 9,23 et 30	14h30	Chorale	
Roquette	Jeudi 9	10h à 11h	Taekwondo adapté avec Phillipe	
Colbert	Vendredi 10	14h	Jeux d'adresse et artistique	
Présentation	Mercredi 15	14h30 à 16h30	Danse des signes salsa/bachata	
Léon Frot	Vendredi 10	14h30	Conférence sur Georges Sand avec Daniella	
Richard Lenoir	Jeudi 16	10h à 16h	Atelier Vitrail	
Richard Lenoir	Lundi 20	14h30	Conférence sur « Auguste Renoir »	
Roquette	Lundi 20	14h à 16h	Stage de danse , Salsa , Hip Pop et danse Contemporaine intergénérationnelle avec Yoan	
Léon Frot	Jeudi 23	14h30 à 16h30	Rencontres philosophiques : Peut-on encore trouver la vérité à l'heure de la post réalité? La caverne de Platon.	
Richard Lenoir	Jeudi 23	14h30	Sortie visite de la Pagote du bois de Vincennes et du temple Tibétain participation de 5€ par personne	
Léon Frot	Mercredi 29	14h30	Karaoké	
Léon Frot	Jeudi 30	14h30	Conférence l'art peut-il nous apprendre à voir le monde autrement?	

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 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

#### 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

#### 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

#### Club Richard Lenoir

61-63, boulevard Richard Lenoir  
Tél 01 47 00 42 64  
[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Charonne, Philippe Auguste  
Bus 56, 76



Les horaires des activités ont été modifiés :  
elles commenceront à **14h00** et se  
termineront à **17h30**

#### Club Présentation

116, rue du Faubourg du Temple  
Tél 01 43 38 06 48  
[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Belleville, Goncourt  
Bus 46

