

Programme des clubs séniors

CLUB	Date	Horaire	Thème
Malraux	Vendredi 3	14h30	Conférence voyage autour du chocolat avec conférencier (sur inscription)
Paris Anim Angel Para	Vendredi 3	15h	Karaoké géant (sur inscription)
Plaisance	Jeudi 9	10h	Café Philo
Plaisance	Jeudi 9	14h30	Conférence avec conférencier (sur inscription)
Malraux	Jeudi 9	14h30	Récital de chanson française par La Diligence
Plaisance	Lundi 13	14h30	Ciné club « Maryline Monroe » (sur inscription).
Didot	Mardi 14	9h	Randonnée + Pique-nique (sur inscriptions)
Mairie 14	Mercredi 22	10h	Journée bien dans son corps bien dans sa tête plusieurs évènements.
Didot	Jeudi 23	13h30	Randonnée Parisienne intergénérationnelle (sur inscription).
Malraux	Vendredi 24	14h30	Café Philo

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
Gym douce	Malraux	Mercredi 9h15-10h15 et 10h30-11h30
Gym dynamique	Plaisance	Mardi et vendredi 9h30-12h30
Danse Country	Didot	Mardi 10h-12h
Gym adaptée	Didot	Mardi 13h30-17h
Danse en ligne	Didot	Mercredi 10h-12h
Danse de salon	Didot	Jeudi 10h-12h
Gym Zumba	Didot	Jeudi 15h-17h
Danse Bretonne	Didot	Vendredi 10h-12h
Gym douce	Didot	Vendredi 13h30-16h
Multirythmie	Plaisance	Jeudi 9h30-10h30 (1 fois tous les 15 jours)

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Atelier Numérique	Plaisance	Mercredi 10h30-12h

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Anglais	Malraux	Mardi 10h-11h (Débutant)
Anglais	Malraux	Jeudi 10h30-11h30 (Confirmé)
Espagnol	Malraux	Jeudi 9h15-10h15 (Confirmé)
Culture Générale	Malraux	Jeudi 14h-17h
Anglais	Didot	Mercredi 10h-12h (Conversation)

Jeux de société



	CLUBS	Jours et horaires
Jeux de société	Malraux	Lundi et Mercredi 13h30-17h
jeux de cartes	Plaisance	Lundi à Vendredi 13h30-17h
Scrabble	Plaisance	Mercredi/Vendredi 13h30-17h

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Yoga	Malraux	Jeudi 10h15-11h15 ou 11h30-12h30
Groupe de parole	Malraux	Vendredi 14h-17h
Yoga	Didot	Mardi 10h-11h30
Sophrologie	Didot	Mardi 14h-15h
Qi Qong	Didot	Mardi 17h30-19h30
Qi Qong	Didot	Jeudi 10h-11h
Tai chi	Didot	Lundi 10h-12h15
Sophrologie	Plaisance	Mercredi 16h-17h
Yoga	Plaisance	Jeudi 9h30-11h30

Activités manuelles



	CLUBS	Jours et horaires
Dessin	Malraux	Lundi 9h30-12h
Café création	Malraux	Mardi 13h30-17h
Pause créative	Plaisance	Lundi 10h30-12h (1 semaine sur 2)
Quilling et Art Déco	Plaisance	Lundi et vendredi 13h30-17h
Peinture sur soie	Plaisance	Mardi 14h-17h
Couture	Plaisance	Mercredi 13h30-17h
Dessin	Plaisance	Mercredi 13h30-16h30
Peinture	Plaisance	Jeudi 14h-17h
Art plastique	Didot	Lundi, mardi, mercredi et vendredi 13h45-17h
Atelier créatif	Didot	Lundi 13h30-17h

Club Malraux

112, rue de Rennes
Paris 75006
Tél 01 45 48 17 34
Dsol-Clubs-Paris06@paris.fr
Bus 39, 83, 89, 94, 95, 96
Métro Saint Placide & Rennes



Club Didot

10-12, avenue Georges Lafenestre
Paris 75014
Tél 01 45 39 93 51
Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr
Bus 58
Métro Porte de Vanves
Tramway T3a (Didot)



Club Plaisance

10, rue de Ridder
Paris 75014
Tél 01 45 43 73 01
Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr
Bus 58, 62
Métro Plaisance

