

Programme des clubs séniors

Autonomie



CLUB	Date	Horaire	Thème
T des Dames	Mercredi 1	13h30	 Atelier d'échecs pour les débutants en partenariat avec l'association AUSE
T des Dames Hors murs	Mercredi 15	13h30	 Expo « Dans ses artères coule la vie » à la galerie Fluctuart Centre d'art urbain sur la Seine à Paris (7 ^e) <small>sur inscription</small>
Maréchaux	Jeudi 16	14h	 Atelier d'écriture
T des Dames	Mercredi 22	14h	 Atelier d'écriture
Maréchaux	Jeudi 23	13h30	 Randonnée « Marcher au rythme de la ville » en partenariat avec la direction de la Santé Publique
T des Dames	Vendredi 24	15h30	 Discussion philosophique sur la liberté <small>sur inscription</small>
T des Dames	Mercredi 29	14h	 Peinture sur verre
Maréchaux	Jeudi 30	10h	 Loto

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	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

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 (3 et 17/04)
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 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 (3 et 10/04)
Aide Informatique	T des Dames	Mercredi 10h-12h

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
Atelier mémoire	Maréchaux	Mardi 10h (à partir du 14/04)

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 (10 et 24/04)
Discussion Philosophique	T des Dames	Vendredi 15h30-16h30 (24/04)
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

Activités manuelles



	CLUBS	Jours et horaires
Mosaïque	Maréchaux	Lundi 14h-17h
Peinture/Dessin	Maréchaux	Mercredi 14h-17h Vendredi 11h-12h30
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

