

CLUB	Date	Horaire	Thème
Des Bois	<b>Mercredi 08</b>	10h30	Zumba gold avec David Marteau
Des Bois	<b>Jeudi 09</b>	14h30	Loto
Des Bois	<b>Lundi 13</b>	14h30	Interclubs - Théâtre de la troupe Méli-mélo de Chauffourniers au club Bois
Des Bois	<b>Mardi 14</b>	10h	Atelier Cartonnage avec Céline
Des Bois	<b>Jeudi 16</b>	10h	Rencontre intergénérationnelle : Carnaval à l'école Bois.
Chauffourniers	<b>Vendredi 17</b>	14h30	Bal animé par Lorenzo.
Quai de Seine	<b>Vendredi 17</b>	14h30	Interclubs - Représentation théâtrale avec la troupe « Les fleurs de Piat » du Club Piat
Chauffourniers	<b>Mercredi 22</b>	10h30	Zumba gold avec David Marteau
Des Bois	<b>Jeudi 23</b>	10h	Atelier numérique avec Mike
Des Bois	<b>Jeudi 23</b>	14h	Randonnée intergénérationnelle

**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
Danse en ligne	Chaufourniers	Mardi 10h-12h15
Danse en ligne	Quai de Seine	Mardi 10h-12h
Pétanque	Flandre	Mardi, Jeudi & vendredi 10h-12h
Ping-pong	Bois	Mardi 14h-17h & vendredi 10h-12h
Qi gong	Bois	Mardi 10h30-11h30
Vélo intérieur	Bois	Mardi, Mercredi & jeudi 10h-12h
Cosmo danse	Chaufourniers	Jeudi 10h-12h
Ping-Pong	Flandre	Mercredi, Jeudi 10h-12h
Tai Chi	Quai de Seine	Mercredi 10h-12h
Qi gong	Chaufourniers	Vendredi 10h-11h
Qi gong	Flandre	Vendredi 14h-17h
Qi gong	Quai de Seine	Vendredi 10h30-11h30
Danse libre	Quai de Seine	Vendredi 14h30-16h

#### Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Scrabble	Bois	Lundi 14h-17h
Cartes & scrabble	Quai de Seine	Lundi, mercredi jeudi et vendredi 14h-17h
Jeu de cartes	Bois	Mercredi 14h-17h
Jeux ludiques	Flandre	Vendredi 10h30-12h

#### Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Peinture	Bois	Lundi 14h-17h30
Peinture sur soie	Flandre	Lundi 14h-17h
Atelier bijoux	Flandre	Lundi & mercredi 14h-17h
Gravure sur verre	Flandre	Lundi 14h-17h
Quiling	Chaufourniers	Lundi 14h30-17h30
Sculpture	Chaufourniers	Lundi & mardi 10h-12h & 14h-17h
Loisirs créatifs	Quai de Seine	Lundi 14h-17h
Modelage	Flandre	Mardi & jeudi 14h-17h
Mosaïque	Flandre	Mardi & jeudi 14h-17h
Couture/ broderie	Bois	Mardi 14h-17h
Mandalas	Bois	Mardi, mercredi 10h-12h
Peinture sur soie	Chaufourniers	Mercredi 14h-17h
Carte 3D	Flandre	Mercredi 10h15-11h45
Diamant painting	Bois	Mercredi 14h-16h
Couture	Quai de Seine	Mercredi 14h-17h
Dessin	Flandre	Mercredi 14h-17h
Mosaïque	Bois	Mercredi 14h-16h30
Loisirs créatifs	Chaufourniers	Jeudi 14h-17h
Peinture	Quai de Seine	Jeudi 14h-17h30
Bijoux	Bois	Jeudi 10h-12h
Peinture sur soie	Bois	Vendredi 10h-12h
Patchwork	Bois	Lundi, Vendredi 14h-17h
Tricot	Flandre	Vendredi 14h-17h

#### Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Accès libre sur PC	Flandre	Du lundi au vendredi
Initiation informatique	Chaufourniers	Vendredi 15h30- 16h30 <b>nouveau</b>

#### Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Théâtre	Chaufourniers	Lundi 14h-17h
Espagnol	Quai de Seine	Mardi 10h-12h
Anglais	Quai de Seine	Mardi 14h-17h
Chant	Flandre	Mardi 10h-11h30
Anglais	Bois	Lundi & mercredi 14h30-16h30
Anglais	Chaufourniers	Mercredi 11h30-12h30
Français	Quai de Seine	Jeudi 10h-12h
Chant	Chaufourniers	Jeudi 14h-17h
Anglais (confirmé)	Flandre	Jeudi 10h30-12h
Cours d'Italien	Chaufourniers	Vendredi 14h-16h
Chant	Bois	Vendredi 14h-16h30

#### Club Chauffourniers

2, allée Georges Récipon  
(entrée au niveau du 18, rue de Meaux)  
Tél 01 42 03 53 71  
[Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr)  
Métro 2 : Colonel Fabien  
Bus 75



#### Club des Bois

10/12, rue des Bois  
Tél 01 42 40 40 44  
[Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr)  
Métro 11 & 7 bis : Place des fêtes  
Bus 48, 60



#### Club Flandre

142 bis, avenue de Flandre  
Tél 06 02 17 54 16  
[Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr)  
Métro 7 : Corentin Cariou  
Bus 60, 71



#### Club Quai de Seine

55, Quai de Seine  
Tél 01 46 07 30 42  
[Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr)  
Métro 7 : Riquet, Stalingrad  
Bus 54

