

Programme des clubs séniors

CLUB	Date	Horaire	Thème	sur inscription
Colbert	Lundi 4 ,18 et 26	14h30	 Pétanque, Badminton	
Beauharnais	Lundi 4	14h00	 Conférence nutrition et bien -être	
Léon Frot	Mardi 5,12,19 et 26	14h30 à 16h30	 Danse Africaine	
Colbert	Mardi 5,19 et 26	14h	 Atelier informatique sur rdv	
Colbert	Jeudi 7,21 et 28	14h	 Atelier informatique sur rdv	
Colbert	Lundi 11	11h	 Sortie tour Eiffel places limitées	
Colbert	Mardi 12	14h30	 Journée initiation jeux bois d'antan	
présentation	Mercredi 13	14h30	 Danse des signes ,salsa Bachata	
Léon Frot	Jeudi 21	14h30	 Scène ouverte thème :profondément humain.	
Colbert	Vendredi 22	14h30	 Bal	
Beauharnais	Vendredi 22	14h	 Conférence sur les fondamentaux de la danse et la nutrition	
Richard Lenoir	Vendredi 22	14h30	 Conférence avec Daniella sur l'histoire de la Licorne	
Léon Frot	Mercredi 26	10h30	 Apprendre à poser sa voix	
Léon Frot	Jeudi 28	14h30	 Karaoké	
Léon Frot	Vendredi 29	14h30	 Conférence sur « Lee Miller » Photographe et artiste Américain.	

Modalités d'inscription

Les clubs sont ouverts aux parisien.nes, préretraité.es et retraité.es 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	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

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

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

Club Richard Lenoir
61-63, boulevard Richard Lenoir
Tél 01 47 00 42 64
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
Métro Voltaire, Père Lachaise
Bus 61, 69

Club Beauharnais
10, cité Beauharnais
Tél 01 43 79 11 43
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
Métro Charonne, Philippe Auguste
Bus 56, 76

Club Colbert
159, rue de Charonne
Tél 01 43 79 40 88
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
Métro Belleville, Goncourt
Bus 46