

# Programme des clubs séniors

| CLUB           | Date                  | Horaire                       | Thème                                                                                                                                                                                 | sur inscription |
|----------------|-----------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Colbert        | Lundi 1,8,15,22 et 29 | 14h                           |  Pétanque, Badminton et Quilles finlandaises                                                         |                 |
| Leon Frot      | Lundi 1               | 14h30                         |  Représentation théâtrale avec la troupe méli-mélo au programme: Danse , magie, sketches ,mimes..... |                 |
| Colbert        | Mardi 2,9,15,22 et 29 | 14h                           |  Atelier informatique sur Rdv                                                                        |                 |
| Colbert        | Mardi 2,9,15,22 et 30 | 14h                           |  Pétanque, Badminton et Quilles finlandaises                                                         |                 |
| Leon Frot      | Mercredi 3 ,10 et 24  | 14h30                         |  Relaxation avec montage musical en U                                                                |                 |
| Colbert        | Jeudi 4,11,18 et 25   | 14h                           |  Atelier informatique sur rdv                                                                        |                 |
| Colbert        | Vendredi 5            | 14h                           |  Bal                                                                                                 |                 |
| Présentation   | Vendredi 5            | 14h30                         |  Représentation théâtrale avec la troupe Méli-Mélo                                                   |                 |
| présentation   | Mercredi 10           | 14h30                         |  Danse, salsa et Bachata                                                                             |                 |
| Colbert        | Vendredi 12           | 14h30                         |  Jeu de croquet                                                                                      |                 |
| Présentation   | Vendredi 12,19 et 25  | 14h00                         |  Atelier informatique sur Rdv                                                                       |                 |
| Roquette       | Mardi 16              | 15h45                         |  Jeu de l'oie sur la gastronomie Française                                                         |                 |
| Léon Frot      | Mercredi 17           | 14h30                         |  Quiz musical                                                                                      |                 |
| Richard Lenoir | Jeudi 18              | 14h30                         |  Un tour de chant aux Amériques avec la chorale du collège Alain -Fournier                         |                 |
| Léon Frot      | Vendredi 19           | 14h30                         |  Conférence avec Daniella sur Balzac                                                               |                 |
| Léon Frot      | Mercredi 22           | 11h30                         |  Sortie tour Eiffel (prévoir in pique-nique) places limitées                                       |                 |
| Léon Frot      | Mardi 23 juin         | 14h30                         |  Apprendre à poser sa voix                                                                         |                 |
| Roquette       | Jeudi 25              | 13h30 à 14h30 & 14h45 à 15h45 |  Escape Game « Souvenirs d'enfance » 2 groupes                                                     |                 |
| Léon Frot      | Jeudi 25              | 14h30                         |  Scène ouverte                                                                                     |                 |
| Richard Lenoir | Vendredi 26           | 14h30                         |  Conférence , « Rodin et Michel-ange » en lien avec l'exposition du Louvre                         |                 |

## 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<br>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<br>Mercredi 14h à 17h   |
| Mosaïque          | Léon Frot      | Mardi 14h-17h                                         |
| Mosaïque          | Colbert        | Lundi 10h-12h                                         |
| Peinture          | Richard Lenoir | Lundi 13h30-17h & Mardi 10h-12h<br>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<br>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

