

| Club         | Date                  | Horaire | Thème                                                                                                                                     |
|--------------|-----------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reculettes   | Lundi 1               | 10h30   |  Lecture "Les écrivains rendent hommage à leurs mères"   |
| Château      | Mardi 2 et 16         | 14h     |  Atelier jardinage avec les Fourmis qui jardinent        |
| 121          | Mercredi 3            | 14h30   |  Conférence sur la couleur bleue                         |
| Jeanne d'Arc | Vendredi 5            | 14h30   |  Conférence et karaoké Dalida                            |
| 121          | Vendredi 5 (Lundi 29) | 14h30   |  Intergé avec l'école Jeanne D'arc Danse (5) / Loto (29) |
| Reculettes   | Lundi 8               | 09h30   |  Sortie au Musée du Louvre Sculpture Français            |
| Reculettes   | Lundi 8               | 14H30   |  Tricot Solidaire avec le Centre maternel Michelet       |
| 121          | Mercredi 10           | 14h30   |  Karaoké intergé avec l'école Baudricourt A              |
| Château      | Jeudi 11              | 14h30   |  Théâtre Troupe Lauriston Extraits de Pièces             |
| 121          | Jeudi 11              | 10h30   |  Jouons avec les Mots                                    |
| Reculettes   | Lundi 15              | 10h30   |  Conférence "Le chat dans l'art                          |
| Château      | Lundi 15              | 15h00   |  Loto                                                  |
| Jeanne d'Arc | Mercredi 17           | 13h45   |  Visite Musée de la Musique Rdv: Sur Place             |
| Reculettes   | Mercredi 17           | 14h30   |  Théâtre "Bon anniversaire monsieur Rossini"           |
| 121          | Mercredi 17           | 14h30   |  Ciné-club "Amérique latine et L'ouest Américain"      |
| Château      | Jeudi 18              | 14h30   |  Théâtre Troupe SNCF "C'est stupéfiant"                |
| Jeanne d'Arc | Vendredi 19           | 14h30   |  Café philo La beauté peut elle sauver le monde ?      |
| Arago        | Lundi 22              | 14h30   |  Animation "Chansons d'hier et Aujourd'hui"            |
| 121          | Lundi 22              | 14h00   |  Visite à la Tour Eiffel Rdv: Club 121                 |
| Masséna      | Mardi 23              | 14h30   |  Karaoké                                               |
| Reculettes   | Mercredi 24           | 14h30   |  Quizz des odeurs et des plantes odorantes             |
| 121          | Mercredi 24           | 9h45    |  Sortie sportive au Parc de Sceaux Rdv Club 121        |
| Château      | Jeudi 25              | 14h30   |  Conférence "Agatha Christie"                          |
| 121          | Vendredi 26           | 14h00   |  Cours de Batchata, Salsa                              |
| Glacière     | Lundi 29              | 14h00   |  Interclub Château Initiation Danse en Ligne           |

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.



Programme  
des clubs séniors



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

### Activités physiques



|                                        | CLUBS        | Jours et horaires                                                            |
|----------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Bouge ton corps                        | Glacière     | Lundi et jeudi 10h30-12h                                                     |
| Taï chi                                | Jeanne d'Arc | Lundi 10h-11h (Débutants) <small>sur inscription</small><br>Vendredi 10h-11h |
| Pilates <small>sur inscription</small> | 121          | Mardi 10h-11h                                                                |
| Gym sur chaise                         | Reculettes   | Mardi 10h30-11h30                                                            |
| Méditation                             | Jeanne d'Arc | Mardi 10h30-11h45                                                            |
| Danse country                          | Jeanne d'Arc | Mercredi 10h-12h, débutants, avancés                                         |
| Danse country                          | Arago        | Mercredi 14h30-16h30                                                         |
| Danse madison                          | Jeanne d'Arc | Mercredi 14h-15h30                                                           |
| Ping-pong                              | Reculettes   | Mercredi et jeudi 10h-12h                                                    |
| Chorégraphie                           | Château      | Jeudi 10h-12h                                                                |
| Taï chi <small>sur inscription</small> | 121          | Jeudi 10h30-12h                                                              |
| Danse en ligne                         | Reculettes   | Vendredi 9h30-12h                                                            |
| Danse de salon                         | 121          | Vendredi 14h30-16h30                                                         |

### Activités multimédia



|                                                   | CLUBS | Jours et horaires                          |
|---------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| Cours informatique <small>sur inscription</small> | 121   | Lundi et mardi 9h-12h30<br>mercredi 9h-17h |

### Activités culturelles



|                                                    | CLUBS      | Jours et horaires                                    |
|----------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------|
| Anglais <small>sur inscription</small>             | 121        | Lundi 9h-12h                                         |
| Cours d'orthographe <small>sur inscription</small> | 121        | Lundi 14h30-17h                                      |
| Chorale                                            | Château    | Lundi 10h-12h                                        |
| Atelier d'écriture                                 | Château    | 1er Lundi 14h30-17h                                  |
| Théâtre                                            | Château    | Vendredi 14h30-17h                                   |
| Echanges culturels                                 | Reculettes | 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> lundis 10h30-12h30 |

### Activités prévention santé



|                 | CLUBS        | Jours et horaires    |
|-----------------|--------------|----------------------|
| Jeux de mémoire | Jeanne d'Arc | Lundi 14h30-16h      |
|                 | Massena      | Mardi 14h-16h        |
|                 | Arago        | Vendredi 14h30-15h30 |
|                 | 121          | Vendredi 10h-12h     |

### Jeux de société



|                | CLUBS    | Jours et horaires                    |
|----------------|----------|--------------------------------------|
| Billard        | 121      | Lundi à vendredi 9h30-12h, 14h-17h15 |
| Bridge         | 121      | Lundi et vendredi 10h-12h            |
| Echecs         | 121      | Mardi 14h00-16h00                    |
| Jeux de cartes | Clubs 13 | Informations dans les clubs          |

### Activités manuelles



|                    | CLUBS         | Jours et horaires                               |
|--------------------|---------------|-------------------------------------------------|
| Couture            | Massena       | Lundi 14h-17h                                   |
| Atelier bijoux     | Château       | Lundi 14h30-17h30                               |
| Art créatif        | Chateau       | 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> lundi 14h30 |
| Tricot             | 121           | Lundi et Mardi 14h-17h                          |
| Mosaïque           | Glacière      | Lundi 14h30-16h30                               |
| Dessin peinture    | Reculettes    | Lundi et jeudi 14h30-17h30                      |
| Mosaïque récup     | Reculettes    | 3 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> lundi      |
| Tricot             | Arago         | Lundi 14h30-17h30                               |
| Dessin peinture    | Château       | Mardi 10h30-12h30                               |
| Linogravure        | 121           | Mardi 14h-16h30                                 |
| Quilling,Scrapb    | 121           | Mardi 14h-17h                                   |
| Loisirs Créatifs   | Arago         | Mardi 14h30-17h                                 |
| Dessin peinture    | Arago,Masséna | Mardi 14h30-17h, 14h-16h30                      |
| Peinture sur soie  | Reculettes    | Mardi 14h30-17h                                 |
| Couture            | Château       | Mercredi 14h30-17h<br>Mercredi 10h30-12-30      |
| Dessin peinture    | 121           | Vendredi 9h30-12h30                             |
| Peinture sur soie  | 121           | Mercredi 10h-12h30                              |
| Tricot             | Glacière      | Mercredi 10h30-12h30                            |
| Atelier manuel     | Château       | Mercredi 14h30-17h00                            |
| Dessin peinture    | Jeanne d'arc  | Jeudi 9h30-12h30                                |
| Couture            | 121           | Jeudi 14h30-17h                                 |
| Diamondpainting    | Jeanne d'arc  | Jeudi 14h30-17h                                 |
| Mosaïque           | Charcot       | Jeudi 15h-17h                                   |
| Créations textiles | Reculettes    | Vendredi 14h30-17h30                            |

### ADRESSES DES CLUBS du 13<sup>e</sup> arrt

#### Club Jeanne d'Arc

63-65, rue Jeanne d'Arc  
Tél 01 45 85 57 77  
[Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr)  
Bus 27 / Métro Nationale



#### Club 121

121, rue Jeanne d'Arc  
Tél 01 45 84 69 83  
[Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr)  
Bus 27, 57, 61, 67  
Métro Nationale, Campo Formio,  
Place Italie



#### Club Château des Rentiers

120, rue du Château des Rentiers  
Tél 01 45 82 63 30  
[Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr)  
Bus 62, 64, 83 / Métro Olympiades



#### Club Masséna

8, place de Vénétie  
Tél 06 37 19 10 08  
[Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr)  
Tramway ou Métro Porte de Choisy

#### Club Les Reculettes

21-25, rue des Reculettes  
Tél 01 87 76 15 01  
[Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr)  
Bus 27, 47, 57, 59, 64, 67, 83  
Métro Place d'Italie



#### Club Charcot

11-15, rue Charcot  
Tél 01 45 86 88 90  
[Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr)  
Bus 27, 62  
Métro Chevaleret,  
Bibliothèque National François Mitterrand



#### Club des 4 Saisons / Glacière

69, rue de la Glacière  
Tél 01 45 80 05 71  
[Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr)  
Bus 21, 64 / Métro Glacière



#### Club Arago

49, boulevard Arago  
Tél 01 40 09 39 91  
[Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr)  
Bus 83 / Métro Les Gobelins

