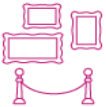
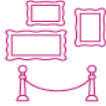


Programme
des clubs séniors

CLUB	Date	Horaire	Thème
T des Dames	Lundi 1	9h30	 Expo collective d'aquarelles Thème: « Animal » Horaires: 9h30-12h/13h30-17h (Entrée libre juin/juillet)
Maréchaux Hors murs	Lundi 1	13h30	 Expo photo collective au FJT Jeune Cordée (Paris 9 ^e) Thème: Le meilleur (Entrée libre en juin)
Maréchaux Hors murs	Mercredi 3	13h30	 Visite de la Tour Eiffel  sur inscription
T des Dames Hors murs	Mardi 16	13h30	 Sortie peinture-dessin en plein air au parc Montsouris (Paris 14 ^e)  sur inscription
T des Dames	Mercredi 17	14h	 Peinture sur verre  sur inscription
T des Dames Hors murs	Vendredi 19	18h	 Spectacle « Au cœur de l'Athénée » (spectacle gratuit à réserver sur le site du théâtre)
Maréchaux	Jeudi 25	14h	 Atelier d'écriture

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
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

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
Aide Informatique	T des Dames	Mercredi 10h-12h

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
Discussion Philosophique	T des Dames	Vendredi 15h30-16h30
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

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
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 prévention santé		
sur inscription		
CLUBS Jours et horaires		
Qi Gong	Maréchaux	Mercredi 10h-11h & 11h15-12h15
Sophrologie	Maréchaux	Jeudi 10h-11h & 11h15-12h15
Biodanza	T des Dames	Mercredi 13h30-15h
Atelier mémoire	Maréchaux	Mardi 10h

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 (17/06)

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