

Programme des clubs séniors

CLUB	Date	Horaire	Thème
G aux Belles Hors murs	Jeudi 9	13h30	 Sorties dans le quartier (9, 23, 30/07 et 6, 13/08)
R. Blache Hors murs	Jeudi 9	14h30	 Représentation chorale « Chœurs en joie » du club R. Blache au club les Ternes (Paris 17 ^e)

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	
Ping-pong	G aux Belles	Lundi & mercredi 9h30-12h30
Danse latino	R Blache	Mardi & Jeudi 14h-17h Mercredi 10h-12h
Gym Douce	G aux Belles	Jeudi 10h-11h & 11h-12h
Pilates	G aux Belles	Mardi 14h30-15h30 & 15h30-16h30
Gym Douce	Vellefaux	Mercredi 14h30-15h30
Pilates	Vellefaux	Mercredi 15h30-16h30
Billard	R Blache	Lundi & mercredi 9h30-12h30 Mercredi 13h30-17h
Croquet	R Blache	Mercredi 14h-16h
Boccia	Vellefaux	Lundi 14h-16h
Bowling	Vellefaux	Jeudi 10h-12h
Danse en ligne	Vellefaux	Mercredi 10h-12h (arrêt en juillet et août)
Gym en musique	R Blache	Vendredi 11h15-12h15
Boccia	R Blache	Mardi 10h-11h30 (6, 13, 20 et 27/07)

Activités multimédia		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Conseiller numérique	G aux Belles	Jeudi 10h-12h
Conseiller numérique	R Blache	Jeudi 14h-17h
Atelier Informatique	G aux Belles	Mardi 10h-12h & 13h30-16h30
Conseiller Numérique	Vellefaux	Vendredi 10h-12h & 14h-17h
Atelier numérique	Vellefaux	Vendredi 10h30-12h

Activités culturelles		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Libre écriture	G aux Belles	Vendredi 14h-16h30
Chant	R Blache	Lundi 14h-17h
Karaoké	R Blache	Vendredi 14h-17h (3, 17, 31/07 et 7, 21/08)
Revue de presse	Vellefaux	Lundi 11h-12h30 (à partir du 13/07)
Projection films	Vellefaux	Vendredi 14h-17h (3, 10, 17, 24, 31/07 et 7, 14, 21/08)
Quizz culture générale	R Blache	Jeudi 10h-12h (2, 9, 16, 23, 30/07 et 6, 13, 20 et 27/08)

Jeux de société		
CLUBS	Jours et horaires	
Belote	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Rummikub	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Triomino	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Scrabble	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Scrabble	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Rummikub	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Triomino	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Domino	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Qwirkle	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h

Activités prévention santé		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Marche « Plus de Pas »	G aux belles	Vendredi 10h30-12h (3 et 10/07)
Sophrologie	R Blache	Mardi 10h-11h (arrêt en juillet et août)

Activités manuelles		
CLUBS	Jours et horaires	
Aquarelle	R Blache	Lundi 10h-12h30
Tricot	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Couture	G aux Belles	Mardi & Mercredi 14h-16h Mercredi & Jeudi 10h-12h
Mosaïque	G aux Belles	Lundi 10h-12h
Pochettes en crochet	Vellefaux	Vendredi 10h-12h
Arts plastiques	G aux Belles	Mardi 10h-12h15 & 13h30-16h Jeudi 13h30-16h Libre accès mercredi et vendredi
Crochet	G aux Belles	Jeudi 13h30-17h
Recyclage en couture	R Blache	Mardi 10h-12h30 (arrêt en juillet et août)

Club Grange aux Belles

11, rue Boy Zelenski
Tél 01 44 84 91 34
Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr
Bus 46, 75
Métro Colonel Fabien



Club Vellefaux

Ouvert lundi, mercredi, jeudi matin et vendredi
66, avenue Claude Vellefaux
Tél 01 53 38 55 39
Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr
Bus 26, 46, 75
Métro Colonel Fabien



Club Robert Blache

4-6, rue Robert Blache
Tél 01 40 34 14 76
Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr
Bus 26, 46, 54
Métro Château Landon, Gare de L'est

