

CLUB	Date	Horaire	Thème	
Beauharnais	1, 8, 15, 22, 29 juillet	14h à 15h	Ballet sculp	
Roquette	2 juillet	14h	Initiation de montage-photo proposé par Macéo	
Beauharnais	2, 9, 23, 30 juillet	14h30 à 15h30	Streching	
Colbert	3 juillet	14h	Bal proposé par les animateurs	
Beauharnais	6, 13, 20 juillet	10h	Ballet Sculpt	
Léon Frot	6 juillet	14h30	Karaoké	
Colbert	6, 13, 20, 27 juillet	14h	Pétanque, Badminton et quilles finlandaises.	
Colbert	7, 21, 28 juillet	14h	Pétanque, Badminton et quilles finlandaises.	
Beauharnais	9, 16, 23, 30 juillet et le 5 août	10h à 11h30	Atelier « plus de pas » en extérieur	
Léon Frot	10 juillet	10h	Café philo « la sagesse bienveillante »	
Léon Frot	10 juillet	14h30	Café philo « vieillir est-il un art? »	
Colbert	10 juillet	14h	Sortie Expo Paris, l'océan et L'homme.	
Léon Frot	13 juillet	14h30	Quiz musical	
Roquette	16 juillet	11h à 11h	Pilâtes avec Ilan (sur 8 séances)	
Roquette	16 juillet	14h	Rallye Photo « mon arrondissement au cœur de la nature »	
Léon Frot	16 juillet	11h	Sortie pique-nique au parc Montsouris animation et défi artistique.	
Roquette	23 juillet	14h30	Projection du documentaire « Naachtun les secrets de l'empire Maya »	
Beauharnais	28 juillet	14h30	Initiation au yoga danse.	
Roquette	31 juillet	14h30	Jeu musical multisensoriel « question pour un chanteur »	
Colbert	Lundi 3, 10, 17, 27, 31 août	14h	Pétanque, Badminton et quilles Finlandaises	
Roquette	4, 11, 18, 20 août	10h30	Jeux visuels sur écran	
Colbert	4, 11, 18, 25 août	14h	Pétanque, Badminton et quilles Finlandaises	
Roquette	6, 13, 20, 27 août	14h	Tournoi de belote	
Léon Frot	17 août	14h30	Conférence Frida Kahlo et Diego Rivera.	
Léon Frot	20 août	14h30	Karaoké	
Colbert	21 août	14h	Sortie Expo Paris, la lumière et l'ombre	
Léon Frot et Beauharnais	24 août	14h	Visite du théâtre du parfum pique-nique indispensable	
Colbert	28 août	14h	Karaoké	

sur inscription

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.



Programme des clubs séniors



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Gym douce	Roquette	Mardi 14h15-15h15
Gym douce	Présentation	Jeudi 10h30-11h30
Gym renforcée	Roquette	Mardi 15h15-16h15
Tennis de table	Roquette	Lundi, mercredi 10h30-12h
Tai chi	Présentation	Jeudi 10h-11h
Tango argentin	Colbert	Mardi 10h-12h
Relaxation	Colbert	Mercredi 13h30-16h45
Relaxation	Richard Lenoir	Mercredi 10h30-11h15 & 11h30-12h15 Jeudi 14h30-15h15 & 15h30-16h15
Relaxation	Beauharnais	Mercredi 15h-16h
Renforcement musculaire	Beauharnais	Lundi 11h30-12h30
Danse Folklorique	Colbert	Mercredi 14h45-16h45
Danse Country	Roquette	Jeudi 14h-16h

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Atelier numérique	Présentation	Mardi 10h-12h & Jeudi 14h-16h30
Atelier numérique	Léon Frot	Mardi 14h-16h30

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Cours de Français	Présentation	Mercredi 14h-16h
Chant et chorale	Colbert	Jeudi 13h30-16h45
Chant et chorale	Richard Lenoir	Mardi 10h30-12h
Ciné club	Beauharnais	Lundi 14h-16h30
Espagnol	Roquette	Mardi 14h-15h15 & 15h-16h30

Jeux de société



	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de salle	Colbert	Lundi & mardi 13h30-16h45
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 prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de mémoire	Roquette	Lundi, mardi, jeudi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Léon Frot	Mardi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Colbert	Vendredi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Richard Lenoir	Vendredi 10h30-11h30 Mardi 16h-17h15
Atelier d'écriture	Richard Lenoir	Mercredi 15h30-17h
Jeu de mémoire	Présentation	Lundi 14h30-16h

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Tricot et couture	Roquette	Lundi, mercredi, vendredi 13h30-16h30
Tricot et couture	Colbert	Mardi 13h30-16h45
Mosaïque	Colbert	Lundi 10h-12h & mardi 15h-16h45
Mosaïque	Léon Frot	Mardi 14h-17h
Mosaïque	Colbert	Lundi 13h30-16h45
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 **17h15**.

Club Présentation

116, rue du Faubourg du Temple
Tél 01 43 38 06 48
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Belleville, Goncourt
Bus 46

