



Programme des clubs séniors

CLUB	Date	Horaire	Thème
Plaisance	Lundi 6	14h30	 Ciné club Débat « vacances Romaines »(sur inscription).
Plaisance	Lundi 13	14h30	 Ciné club Débat « le terminal » (sur inscription).
Résidence Arbuste	Mercredi 15	14h30	 Spectacle danse tour du monde (sur inscription).
Résidence Maine	Jeudi 16	15h	 Spectacle cabaret (sur inscription).
Résidence Arbuste	Mercredi 22	14h30	 Loto intergénérationnel (sur inscription).
Résidence Maine	Mardi 28	15h	 Loto intergénérationnel (sur inscription).
Plaisance, Didot, Malraux	Vendredi 31	10h	Sortie bateau mouche + pique-nique (sur inscription).
Plaisance, Didot, Malraux	Lundi 10	10h	 Randonnée à la découverte de la région épisode 2 (sur inscriptions).
Plaisance	Lundi 17	10h	 Randonnée à la découverte de la région épisode 3 (sur inscriptions).
Plaisance	Lundi 24	14h30	 Ciné club Débat « film à déterminer » (sur inscription).

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	Malraux	Mercredi 9h15-10h15 et 10h30-11h30
Gym dynamique	Plaisance	Mardi et vendredi 9h30-12h30
Danse Country	CPA Marc Sangnier	Mardi 10h-12h
Gym adaptée	Plaisance	Mardi 13h30-17h
Danse en ligne	Plaisance	Mercredi 10h-12h
Danse de salon	Plaisance	Jeudi 10h-12h
Gym Zumba	CPA A.PARA	Jeudi 15h-17h
Gym douce	Plaisance	Vendredi 13h30-16h
Multirythmie	Plaisance	Jeudi 9h30-10h30 (1 fois tous les 15 jours)

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Ciné club	Plaisance	Lundi 14h-17h (1 fois par mois)
Atelier Numérique	Plaisance	Mercredi 10h30-12h

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Anglais	Malraux	Mardi 10h-11h (Débutant)
Anglais	Malraux	Jeudi 10h30-11h30 (Confirmé)
Espagnol	Malraux	Jeudi 9h15-10h15 (Confirmé)
Culture Générale	Malraux	Jeudi 14h-17h
Anglais	CPA Marc Sangnier	Mercredi 10h-12h (Conversation)

Jeux de société



	CLUBS	Jours et horaires
Jeux de société	Malraux	Lundi et Mercredi 13h30-17h
jeux de cartes	Plaisance	Lundi à Vendredi 13h30-17h
Scrabble	Plaisance	Mercredi/Vendredi 13h30-17h

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Yoga	Malraux	Jeudi 10h15-11h15 ou 11h30-12h30
Groupe de parole	Malraux	Vendredi 14h-17h
Yoga	Plaisance	Mardi 10h-11h30
Sophrologie	Plaisance	Mercredi 14h-16h
Qi Qong	Plaisance	Mardi 17h30-19h30
Qi Qong	Didot	Jeudi 10h-11h
Tai chi	CPA A.PARA	Lundi 10h-11h30
Sophrologie	Plaisance	Mercredi 16h-17h
Yoga	Plaisance	Jeudi 9h30-11h30

Activités manuelles



	CLUBS	Jours et horaires
Dessin	Malraux	Lundi 9h30-12h
Café création	Malraux	Mardi 13h30-17h
Pause créative	Plaisance	Lundi 10h30-12h (1 semaine sur 2)
Quilling et Art Déco	Plaisance	Lundi et vendredi 13h30-17h
Peinture sur soie	Plaisance	Mardi 14h-17h
Couture	Plaisance	Mercredi 13h30-17h
Peinture	Plaisance	Jeudi 14h-17h
Art plastique	Plaisance	Lundi, mardi, mercredi et vendredi 13h45-17h
Atelier créatif /couture	Plaisance	Lundi 13h30-17h

Club Malraux

112, rue de Rennes
Paris 75006
Tél 01 45 48 17 34
Dsol-Clubs-Paris06@paris.fr
Bus 39, 83, 89, 94, 95, 96
Métro Saint Placide & Rennes



Club Didot

10-12, avenue Georges Lafenestre
Paris 75014
Tél 01 45 39 93 51
Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr
Bus 58
Métro Porte de Vanves
Tramway T3a (Didot)



Club Plaisance

10, rue de Ridder
Paris 75014
Tél 01 45 43 73 01
Dsol-Clubs-Paris14@paris.fr
Bus 58, 62
Métro Plaisance



CPA Angel Para

181.183, rue Vercingétorix
Paris 75014
Tél 01.56.53.53.53
Bus 59
Métro 13 Plaisance

CPA Marc Sangnier

20-24, avenue Marc Sangnier
Paris 75014
Tél 09.86.02.95.08
Métro Porte de Vanves
Tramway T3a (Didot)