

| Club      | Date                | Horaire     | Thème                                                                                                                                          |
|-----------|---------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Malar     | Mercredi 8 juillet  | 14h30-16h   |  Conférence sur MATISSE                                       |
| Malar     | Mercredi 22 juillet | 14h30- 16h  |  Conférence sur art des jardins                               |
| Mozart    | Vendredi 24 juillet | 14h-17h30   |  Visite de l'église américaine<br>65 quai d'Orsay 75007 PARIS |
| Lauriston | Vendredi 31 juillet | 14h-17h30   |  Animation dansante                                           |
| Malar     | Mercredi 5 août     | 14h30-16h   |  Conférence sur le Japon                                     |
| Mozart    | Jeudi 13 août       | 14h-17h     |  Bal                                                        |
| Malar     | Mercredi 26 août    | 14h30-16h   |  Conférence sur le douanier<br>Rousseau                     |
| Mozart    | Vendredi 28 août    | 13h30-17h30 |  Sortie Bois de Boulogne                                    |
| Lauriston | Vendredi 28 août    | 14h30-17h   |  Animation musicale                                         |

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



sur inscription

|                | CLUBS     | Jours et horaires                           |
|----------------|-----------|---------------------------------------------|
| Danse          | LAURISTON | Vendredi 14h-17h (Dernier vendredi du mois) |
| Gymnastique    | MALAR     | Lundi 9h30-11h30 & Mercredi 9h30-12h        |
| Gymnastique    | MOZART    | Vendredi 14h-17h30                          |
| Relaxation     | LAURISTON | Vendredi 10h-12h                            |
| Danses Latines | LAURISTON | Mercredi 14h-16h et Mardi 10h30-11h30       |

#### Jeux de société



|                 | CLUBS  | Jours et horaires         |
|-----------------|--------|---------------------------|
| Belote          | MOZART | Lundi au vendredi 14h-17h |
| Jeux de société | MOZART | Lundi au vendredi 14h-17h |
| Bridge/Tarot    | MOZART | Lundi au vendredi 14h-17h |
| Jeux de société | MALAR  | Lundi 13h30-17h30         |

#### Activités multimédia



sur inscription

|                   | CLUBS | Jours et horaires           |
|-------------------|-------|-----------------------------|
| Atelier numérique | MALAR | Lundi 14h-16h (1 fois/mois) |

#### Activités prévention santé



sur inscription

|             | CLUBS      | Jours et horaires        |
|-------------|------------|--------------------------|
| Gymnastique | Club MALAR | Mardi matin 11h15 -12h15 |

#### Activités culturelles



sur inscription

|                                      | CLUBS                        | Jours et horaires                                              |
|--------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Anglais                              | MOZART<br>LAURISTON          | Mardi 10h-11h<br>Jeudi 10h-12h                                 |
| Atelier Philosophique                | LAURISTON                    | Jeudi 10h30-12h (tous les 15 jours)                            |
| Promenades culturelles & historiques | MALAR<br>MOZART<br>LAURISTON | Mercredi 13h30-17h<br>Vendredi 13h30-17h30<br>Lundi 13h30 -17h |
| Cercle de lecture                    | MALAR                        | Mardi 14h30-16h (1 fois/mois)                                  |
| Cercle cinéma                        | MALAR                        | Mardi 14h30-16h (1 fois/mois)                                  |
| Cours de guitare                     | LAURISTON                    | Lundi 14h-16h (niveau intermédiaire)                           |
| Théâtre                              | LAURISTON                    | Jeudi 14h30-17h                                                |
| Jeux mémoire                         | MALAR                        | Mardi ou Jeudi 14-16h (2fois/mois)                             |

#### Activités manuelles



sur inscription

|                         | CLUBS     | JOUR et horaires                                                                          |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tricot                  | MALAR     | Vendredi 14h-16h                                                                          |
| Atelier Arts plastiques | MALAR     | Lundi 10h-12h30<br>Mercredi 10h-12h30 & jeudi 10h-13h<br>Jeudi 14h-17h & vendredi 14h-17h |
| Atelier créatif         | LAURISTON | Vendredi 14h-16h (1 fois par mois)                                                        |
| Peinture atelier libre  | MOZART    | Mardi & jeudi 14h30-17h                                                                   |
| Aquarelle               | LAURISTON | Mercredi 14h-16h (2 fois/mois)                                                            |
| Couture & Broderie      | MALAR     | Vendredi 14h-16h                                                                          |
| Quilling                | MALAR     | Mardi 14h-16h                                                                             |

#### Club MALAR

88 Bis rue Saint Dominique  
75007 PARIS  
Tél 01 45 50 46 11  
[DSOL-Clubs-Paris07@paris.fr](mailto:DSOL-Clubs-Paris07@paris.fr)  
Métro La Tour Maubourg (ligne 8)  
Les Invalides (Ligne 13)



#### Club LAURISTON

78 rue Lauriston  
75016 PARIS  
Tél 01 45 53 71 84  
[DSOL-Clubs-Paris16@paris.fr](mailto:DSOL-Clubs-Paris16@paris.fr)  
Métro Boissière (Ligne 6),  
Victor Hugo (Ligne 2)

#### Club MOZART

3 rue Serge Prokofiev  
72016 PARIS  
Tél 01 45 24 26 17  
[DSOL-Clubs-Paris16@paris.fr](mailto:DSOL-Clubs-Paris16@paris.fr)  
Métro Ranelagh (Ligne 9)

