

Programme des clubs séniors

Autonomie

Septembre 2026



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

CLUB Date Horaire Thème

Maréchaux	Mardi 01/09	10h30		Quizz géographie  sur inscription
T des Dames	Mercredi 02/09	14h		Peinture sur verre  sur inscription
Maréchaux Hors murs	Mercredi 02/09	14h		Sortie au musée de la Pharmacie
Maréchaux	Jeudi 03/09	14h		Thé-café-philo  sur inscription « L'intelligence artificielle nous rendra-t-elle tous idiots? Questionner la pensée avec Hannah Arendt »
T des Dames	Lundi 07/09	9h30		Inscriptions aux ateliers du club
T des Dames Hors murs	Mercredi 09/09	13h30		Sortie dans le Marais (le musée Carnavalet, la place des Vosges, l'Hôtel Sully)  sur inscription
Maréchaux	Jeudi 17/09	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.



Activités physiques

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Gym	T des Dames	Mardi 10h30-11h30
Gym	Maréchaux	Vendredi 9h45h-10h45
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 (à partir du 17/09)
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
Yoga	T des Dames	Mardi 15h30-16h30 (à partir du 15/09)
Jeux de mémoire	Maréchaux	Jeudi 10h30 (10/09 et 24/09)

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 (02/09)

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