

Programme des clubs séniors

Autonomie



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

CLUB	Date	Horaire	Thème	sur inscription
Roquette	Jeudi 3	13h30 - 16h30	Tournoi de Pétanque	
Leon Frot	Lundi 7,14,21,28	14h30 - 17h	Ateliers Théâtre	
Colbert	Lundi 7,14,21 et 28	13h30 - 14h30	Bolly gym sur chaise avec Rani	
Présentation	Lundi 7,14,21 et 28	11h30 - 12h30	Bolly gym sur chaise avec Rani	
Colbert	Les mardis et vendredi	10h30 - 12h	Atelier mémoire animé par Laurent	
Léon Frot	Mardi 8,15,22,29	13h30 - 14h30	Danse Africaine avec Tchamallah	
Léon Frot	Mardi 8,15,22,29	14h50 - 17h	Apprendre à poser sa voix	
Léon Frot	Mercredi 9,16,23,30	10h30 - 12h	Apprendre à poser sa voix	
Roquette	Jeudi 10	14h30	Diffusion Documentaire – l’Atlantide, la cité engloutie	
Beauharnais	Jeudi 10	14h30 - 15h30	Posture et équilibre	
Beauharnais	Vendredi 11,18, et 25	15h - 16h	Yoga dansant proposé par Caroline	
Colbert	Vendredi 11	14h	Quiz musical des années 70/80	
Colbert	Lundi 14	15h - 16h	Equilibre en mouvement et renforcement musculaire sur 12 séances	
Présentation	Mardi 15	10h - 12h	Atelier mémoire sur 12 séances avec le Prif	
Roquette	Mardi 16	13h30 - 16h15	Escape Game “Les Souvenirs d’enfance” 2 groupes : 13h30 et 14h45	
Tous les clubs	Jeudi 17	10h - 18h	Tournoi de pétanque inter-club , prévoir son pique-nique inscription auprès des clubs Colbert et Roquette	
Beauharnais	Jeudi 17	14h - 15h30	Activité physique adaptée sur 5 séances	
Colbert	Vendredi 18	14h	Bal de la rentrée	
Léon Frot	Mercredi 23	14h30 - 17h	Karaoké	
Colbert	Jeudi 24	14h30	Conférence interclubs avec Léon Frot “Les jardins de Versailles”	
Richard Lenoir	Mardi 29	14h	Conférence “Personnages inconnus”	
Richard Lenoir	Mercredi 30	10h30 - 12h	6 séances : Atelier d’écriture découverte débutant 7, 14, 21, 28 octobre et 4 novembre	
Richard Lenoir	Mercredi 16,23,30	14h - 16h30	5 séances : Atelier PRIF : Cap Bien être 7, 14 octobre	

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.



Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Gym douce	Présentation	lundi 10h30-11h30
Tennis de table	Roquette	Lundi, mercredi 10h30-12h
Danse en ligne	Présentation	Vendredi 10h-11h30
Tai chi	Présentation	Jeudi 10h-11h
Qi Gong	Roquette	Mardi 10h-12h & Jeudi 11h-12h
Tango argentin	Colbert	Mardi 10h-12h
Yoga	Colbert	Mercredi 13h30-14h30
Relaxation	Richard Lenoir	Mercredi 10h30-11h15 & 11h30-12h15 Jeudi 14h30-15h15 & 15h30-16h15
Relaxation	Beauharnais	Mardi 10h-12h
Relaxation	Beauharnais	Mercredi 15h-16h
Danse Moderne	Roquette	Vendredi 10h-11h
Renforcement musculaire	Beauharnais	Lundi 11h30-12h30
Danse Folklorique	Colbert	Mercredi 14h45-16h45
Danse Country	Roquette	Jeudi 14h-16h
Taekwondo	Roquette	Jeudi 10h-11h
Remise en forme	Roquette	Mardi 13h30-14h30/14h30-15h30
Jeux Extérieur	Colbert	Lundi, Mardi 14h-17h
Relaxation	Leon Frot	Mercredi 14h30-16h30

Activités prévention santé



sur inscription

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

Activités multimédias



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Atelier informatique	Colbert	Mardi & jeudi 14h-16h
Photo numérique	Léont Frot	Lundi 14h-17h

Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de salle	Colbert	Lundi & mardi 14h-17h
Jeu de salle	Roquette	Lundi & Mercredi 13h30-17h
Scrabble	Roquette	Lundi & Mercredi 13h30-17h
Jeu de salle	Présentation	Mercredi 14h-16h
Scrabble	Richard Lenoir	Mardi 13h30-17h
Scrabble duplicate	Beauharnais	Vendredi 14h-17h
Echecs	Richard Lenoir	Lundi, mercredi, vendredi 13h30-17h
Echecs	Roquette	Mardi 10h-12h
Bridge	Richard Lenoir	Lundi, vendredi 13h30-17h

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Tricot et couture	Roquette	Lundi, mercredi, vendredi 13h30-16h30
Tricot et crochet	Colbert	Mardi 14h-17h
Mosaïque	Colbert	Lundi 10h-12h & mardi 14h-17h Mercredi 14h-17h
Arts Plastiques	Léon Frot	Mardi 14h-17h Jeudi 10h30-12h Vendredi 14h-17h
Mosaïque	Colbert	Lundi 10h-12h
Peinture	Richard Lenoir	Lundi 13h30-17h & Mardi 10h-12h Vendredi 13h30-17h
Peinture	Colbert	Lundi 14h-17h
Bijoux	Colbert	Jeudi 10h-12h

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Chant et chorale	Colbert	Jeudi 14h-17h
Chant et chorale Chant lyrics	Richard Lenoir Présentation	Mardi 10h30-12h Vendredi 14h30-15h30
Espagnol/Anglais	Roquette	Mardi 14h-15h30
Chorale	Roquette	Mardi 10h-11h
Quizz	Roquette	Mercredi 10h-12h Vendredi 14h-15h30
Ecriture	Roquette et Leon Frot	Vendredi 10h30-12h

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 **17h30**

Club Présentation

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

