

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
CLUB GEORGETTE AGUTTE 8, rue Georgette Agutte 75018 ☎01.42.28.57.12	PERMANENCE CONSEIL NUMERIQUE ET INTERNET (ACCÈS LIBRE) Sur inscription (10h00-12h00) THEÂTRE (10h00-12h00)	CONVERSATION ANGLAISE (10h30-12h00) DANSE EN LIGNE (10h00-12h00)	CHORALE (10h00-12h00)	ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT 10H-11H (début le 17) RESTONS EN FORME (11h00-12h00) ATELIER INFORMATIQUE (Une semaine sur deux) (10h00-12h00) (début le 10)	ATELIER INFORMATIQUE (10h-12h) MEM'HOP (stimuler la mémoire par la gym début le 18) (10h00-11h00) QI-GONG (11h00-12h00)
	JEUX DE CARTES (RAMI, TAROT) (13h30-17h00)	JEUX DE CARTE (13h30-17h00)	JEUX DE CARTES (RAMI, TAROT) (13h30-17h00)	GYM DOUCE (14h30-15h30) et (15h30-16h30) Deux groupes	ATELIER MÉMOIRE (14h30-16h00)
	ATELIER INFORMATIQUE (14h00-17h00)	COURS DE MOSAÏQUE (14h00-16h00)	BAL (13h30-17h00)	AIDE SMARTPHONE (13h30-17h00)	MOSAÏQUE (14h00-17h00)
	MOSAÏQUE (14h00-17h00)	BIEN-ETRE (massage des mains et pose de vernis) (sur rdv) (14h00-17h)			JEUX DE CARTES (RAMI, TAROT) (13h30-17h00)
Mise à jour le					24/08/2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
CLUB LES ARÈNES DE MONTMARTRE 8, rue Gabrielle 75018 ☎01.42.58.54.42	PEINTURE (10h00-12h00)	ATELIER D'ART PLASTIQUE (10h00-12h00)	PILATES (11h00-12h00)		
	JARDINAGE (10h00-12h00)	RESTONS EN FORME (10h30-11h30)	JARDINAGE (10h00-12h00)	ATELIER COUTURE (10h00-12h00)	ATELIER GABRIELLE CHANT (10h00-12h00)
	MÉMOIRE/MUSIQUE ET MOUVEMENT (10h00-11h00)		RESTONS EN FORME (10h-11h)	DANSE EN LIGNE (10h00-12h00)	
	QI-GONG (11h00-12h00)				
	KARAOKÉ (14h00-17h00)	ATELIER INFORMATIQUE (14h00-17h00)	KARAOKÉ (14h00-17h00)	PEINTURE/ JEUX/ MODELAGE (14h00-17h00)	DESSIN/ JEUX / MODELAGE (14h00-17h00)
	TRICOT (14h00-17h00)	PEINTURE / JEUX/ MODELAGE (14h00-16h30)	TRICOT (14h00-17h00)		QI GONG (14h30-15h30)
		ATELIER D'INITIATION AU TAI-CHI (14h00-15h00)			
		RESTONS EN FORME (15h00-16h00)			
				Mise à jour le 24/08/2026	

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
CLUB CAULAINCOURT 102 rue de Caulaincourt 75018 ☎ 06.07.67.92.70	DANSE EN LIGNE 9H45-11H45	RELAXATION (10H30-11H30)	ATELIER ANGLAIS (niveau débutant à partir du 16) (10H-12H)	ACCOMPAGNEMENT NUMERIQUE Sur RDV (10H-12H)	RELAXATION (10H30-11H30)
	YOGA (13H30-14H30)	PERMANENCE CONSEIL NUMERIQUE (10H-12H)	PING-PONG 14H-17H 	BIEN SUR INTERNET (10H00-12H00) (début le 17)	MÉDIATION ANIMALE (10H-forfait autonomie) Sur inscription
	ATELIER MÉMOIRE (15H-16H)	KARAOKE 14H-17H		BIENVENUE A LA RETRAITE (14H-15H30) (début le 17)	GYM DOUCE 14H30-15H30
		ART PLASTIQUE 14H-16H		QUIZ INTERACTIF JEUX DE TABLE (Dames, UNO, et Triomino, initiation aux échecs) (13H30-17H)	JUDO SANTÉ 15H30-16H30
				Mise à jour le 24/08/2026	

PROGRAMME HEBDOMADAIRE DES ACTIVITÉS- **Septembre 2026**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
CLUB CHARLES LAUTH 13, rue Charles Hermite 75018 ☎06.26.26.60.59	STABI'MOOV (Gym début le 14) 10H-11H	BADMINTON 10H-12H ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT 10H-11H (début le 29)	RDV NUMERIQUE 10H-12H QI GONG 10H30-11H30	ATELIER MOSAÏQUE 10H-12H ATELIER SMARTPHONE 10H-12H	SCRAPBOOKING 10H-12H
	SOPHROLOGIE 14H-15H ATELIER MÉMOIRE 15H15-17H	DANSE EN LIGNE 14H30-17H	COURS DE MOSAÏQUE 14H-16H	ART PLASTIQUE 14H-16H	ATELIER COUTURE ET TRICOT 14H-17H

Mise à jour le 24/08/2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
CLUB LAMARCK 13, rue de la Bonne 75018 ☎01.42.51.03.42 06.74.65.36.36	CHANT (10H-11H30) 	QI-GONG (10H30-11H30) 	SOUFFLE ET VITALITÉ (10H-12H) 	ATELIER D'ÉCRITURE (10H30-12H) 	LE CAFÉ DES AÎNÉS (10H-12H) 
	PING-PONG (14H-17H) 	PING-PONG (14H-17H) 	SANTÉ SPORT Uniquement sur inscription (14H-15H) (15H-16H) 	PING-PONG (14H-17H) 	PING-PONG (14H-17H)
	BILLARD (14H-17H) 	DESSIN/ MANDALAS (14H-17H) 		BILLARD (14H-17H) 	BILLARD (14H-17H) 
					Mise à jour le 24/08/2026