

CLUB	Date	Horaire	Thème
Malraux	Jeudi 1	14h30	 Spectacle musical « petit contes de la pensée ordinaire » (sur inscription)
Plaisance	Lundi 5	14h	 Ciné club débat « drôle de frimousse »
Plaisance	Mardi 6	10h	 « La Once intergénérationnelle » semaine bleue (sur inscription)
Plaisance	Mercredi 7	14h	 Confection de Ruban rose intergénérationnelle semaine bleue
Plaisance	Jeudi 8	10h	 Café Philo « changer et ce devenir un autre » (sur inscription)
Malraux	Vendredi 9	14h30	 Conférence sur le deuil animée par l'association Empreintes (sur inscription)
Didot	Mardi 13	13h30	 Randonnée marche Parisienne (sur inscription)
Plaisance	Mercredi 14	14h30	 Conférence sur le deuil animée par l'association Empreintes (sur inscription)
Plaisance	Jeudi 15	14h30	 Conférence avec conférencier « le Corbusier » (sur inscription).
Plaisance	Jeudi 29	14h30	 Spectacle de théâtre interclubs (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.



Programme
des clubs séniors



Autonomie

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	Didot	Mardi 10h-12h
Gym adaptée	Didot	Mardi 13h30-17h
Danse en ligne	Didot	Mercredi 10h-12h
Danse de salon	Didot	Jeudi 10h-12h
Gym Zumba	Didot	Jeudi 15h-17h
Danse Bretonne	Didot	Vendredi 10h-12h
Gym douce	Didot	Vendredi 13h30-16h

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
Jeux de société	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	Didot	Mardi 10h-11h30
Sophrologie	Didot	Mardi 15h-16h
Qi Qong	Didot	Lundi 10h-12h
Tai chi	Didot	Lundi 10h-12h15
Sophrologie	Plaisance	Mercredi 16h-17h
Yoga	Plaisance	Jeudi 9h30-11h30

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
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	Didot	Mercredi 10h-12h (Conversation)

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
Dessin	Plaisance	Mercredi 13h30-16h30
Peinture	Plaisance	Jeudi 14h-17h
Art plastique	Didot	Lundi, mardi, mercredi et vendredi 13h45-17h
Atelier créatif	Didot	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

