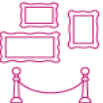




Programme des clubs séniors

CLUB	Date	Horaire	Thème
R Blache	Lundi 5	14h	 Chantons tous ensemble! Après-midi convivial en chansons avec la chorale « Chœurs en joie » du club R. Blache
R Blache	Mercredi 7	13h30	 Matches d'improvisations intergénérationnels Rencontre avec les adolescents des ateliers « D'A toi théâtre » et les séniors participant au projet « Espèces d'espaces » pour des scénettes inédites
Vellefaux	Jeudi 9	13h	 La touche Bleue du 10 ^e Après-midi convivial avec des acteurs institutionnels et associatifs du 10 ^e . (Partager, papoter, danser, rigoler, découvrir, jouer, créer, rencontrer)
G aux belles hors murs	Vendredi 10	18h	 Vernissage de l'exposition de peintures des séniors du club Grange aux Belles à la mairie du 10 ^{ème}
R Blache	Mardi 20	11h	 Envie de rencontrer, d'échanger, de connaître les ressources disponibles près de chez vous? La Maison des aînés et des aidants vous accueille et vous informe (de 15h à 16h30)
G aux Belles	Mardi 20	15h	 Envie de rencontrer, d'échanger, de connaître les ressources disponibles près de chez vous? La Maison des aînés et des aidants vous accueille et vous informe (de 15h à 16h30)
R Blache	Jeudi 22	14h	 Représentation « Chœurs en joie » Club les Ternes Paris 17 ^{ème}
R Blache	Jeudi 29	14h	 Loto Troc
R Blache	Vendredi 30	14h	 Conférence « La Grèce » par Artora
G aux Belles	Vendredi 30	14h	 Bal Rose animé par Lucien

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.



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Ping-pong	G aux Belles	Lundi & mercredi 9h30-12h30
Danse latino	R Blache	Mercredi & Jeudi 10h-12h
Gym Douce	G aux Belles	Jeudi 10h-11h & 11h-12h
Pilates	G aux Belles	Mardi 14h30-15h30 & 15h30-16h30
Gym Douce	Vellefaux	Mercredi 14h30-15h30
Pilates	Vellefaux	Mercredi 15h30-16h30
Billard	R Blache	Lundi & mercredi 9h30-12h30
Boccia	Vellefaux	Lundi 14h-16h
Bowling	Vellefaux	Jeudi 10h-12h
Danse en ligne	Vellefaux	Mercredi 10h-12h
Danse en ligne	R Blache	Jeudi 10h-12h

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Atelier Informatique	G aux Belles	Mardi 10h-12h & 13h30-16h30
Atelier numérique	Vellefaux	Vendredi 10h30-12h

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Libre écriture	G aux Belles	Vendredi 14h-16h30
Chant	R Blache	Lundi 14h-17h
Karaoké	R Blache	Vendredi 14h-17h (2, 16 et 30/10)
Projection films	Vellefaux	Vendredi 14h-17h (2, 9, 16, 23 et 30/10)
Théâtre d'impro	R Blache	Mardi 14h-16h
Spectacle Musical	R Blache	Mercredi 14h-16h
Stage d'Anglais	G aux Belles	Vendredi 10h-16h (à partir du 16/10)

Jeux de société



	CLUBS	Jours et horaires
Belote	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Rummikub	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Triomino	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Scrabble	R Blache	Lundi au vendredi 13h30-17h
Scrabble	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Rummikub	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Triomino	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Domino	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Qwirckle	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Sophrologie	R Blache	Mardi 10h-11h
Jeux de Quizz	R Blache	Mercredi 10-12h
Danse et mémoire	G aux Belles	Jeudi / Vendredi 14-16h (2 et 8/10)
Atelier Mémoire	R Blache	Jeudi 14h-16h
Atelier StabiMoov	Vellefaux	Lundi 11h30-12h30

Activités manuelles



	CLUBS	Jours et horaires
Aquarelle	R Blache	Lundi 10h-12h30
Tricot	G aux Belles	Lundi au vendredi 13h30-17h
Mosaïque	G aux Belles	Lundi 10h-12h
Arts plastiques	G aux Belles	Mardi 10h-12h15 & 13h30-16h Jeudi 13h30-16h Libre accès mercredi et vendredi
Crochet	G aux Belles	Jeudi 13h30-17h
Recyclage en couture	R Blache	Mardi 10h-12h30

Club Grange aux Belles

11, rue Boy Zelenski
Tél 01 44 84 91 34
Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr
Bus 46, 75
Métro Colonel Fabien



Club Vellefaux

Ouvert lundi, mercredi, jeudi matin et vendredi
66, avenue Claude Vellefaux
Tél 01 53 38 55 39
Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr
Bus 26, 46, 75
Métro Colonel Fabien



Club Robert Blache

4-6, rue Robert Blache
Tél 01 40 34 14 76
Dsol-Clubs-Paris10@paris.fr
Bus 26, 46, 54
Métro Château Landon, Gare de L'est

