

Club	Date	Horaire	Thème
Lauriston	Mercredi 7	15h-16h	 Rencontre avec les enfants chants et danses
Malar	Jeudi 15	14h- 16h	 Atelier d'écriture
Lauriston	Vendredi 16	14h30-16h	 Après midi orientale
Mozart	Mercredi 21	10h-11h	 Séances de judo adapté pour les seniors
Mozart	Jeudi 22	9h45-10h45	 activités physiques adaptées pour les seniors
Lauriston	Vendredi 23	14h30-16h	 Conférence sur Yves Montand avec Marie
Lauriston	Vendredi 30	14h-17h	 Animation dansante

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



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Danse	LAURISTON	Vendredi 14h-17h (Dernier vendredi du mois)
Gymnastique	MALAR	Lundi 9h30-11h30 & Mercredi 9h30-11h30
Gymnastique	MOZART	Vendredi 14h-17h30
Relaxation	LAURISTON	Vendredi 10h-12h
Danses Latines	LAURISTON	Mercredi 14h-16h et le mardi de 10h30 à 11h30

Jeux de société



	CLUBS	Jours et horaires
Belote	MOZART	Lundi au vendredi 14h-17h
Jeux de société	MOZART	Lundi au vendredi 14h-17h
Bridge/Tarot	MOZART	Lundi au vendredi 14h-17h
Jeux de société	MALAR	Lundi 14h-17h

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Atelier numérique	MALAR	Lundi 14h-16h (1 fois/mois)

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Judo adapté	MOZART	Mercredi 10h-11h
Gymnastique	MOZART	Jeudi 9h45-10h45

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Anglais	MOZART LAURISTON	Mardi 10h-11h Jeudi 10h-12h
Atelier Philosophique	LAURISTON	Jeudi 10h30-12h (tous les 15 jours)
Promenades culturelles & historiques	MALAR MOZART LAURISTON	Programmation en fonction du planning Vendredi 13h30-17h30 Lundi 13h30 -17h
Cercle de lecture	MALAR	Mardi 14h30-16h (1 fois/mois)
Cercle cinéma	MALAR	Mardi 14h30-16h (1 fois/mois)
Cours de guitare	LAURISTON	Lundi 15h-16h (niveau intermédiaire)
Théâtre	LAURISTON	Jeudi 14h30-17h
Jeux mémoire	MALAR	Mardi ou Jeudi 14-16h (2 fois/mois)

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Tricot solidaire	MALAR	Mardi 10h-12h
Atelier Arts plastiques Mandalas	MALAR	Lundi 10h-12h30 Mercredi 10h-12h30 & jeudi 10h-13h Mardi ou Jeudi 14h30-16h30
Atelier créatif	LAURISTON	Vendredi 14h-16h (1 fois par mois)
Peinture atelier libre	MOZART	Mardi & jeudi 14h30-17h
Aquarelle	LAURISTON	Mercredi 14h-16h (2 fois/mois)
Couture & Broderie	MALAR	Vendredi 14h-16h
Quilling	MALAR	Mardi 14h-16h

Club MALAR

88 Bis rue Saint Dominique
75007 PARIS
Tél 01 45 50 46 11
DSOL-Clubs-Paris07@paris.fr
Métro La Tour Maubourg (ligne 8)
Les Invalides (Ligne 13)



Club LAURISTON

78 rue Lauriston
75016 PARIS
Tél 01 45 53 71 84
DSOL-Clubs-Paris16@paris.fr
Métro Boissière (Ligne 6),
Victor Hugo (Ligne 2)

Club MOZART

3 rue Serge Prokofiev
72016 PARIS
Tél 01 45 24 26 17
DSOL-Clubs-Paris16@paris.fr
Métro Ranelagh (Ligne 9)

