

CLUB	Date	Horaire	Thème
Poliveau	Jeudi 1 octobre	15h	Qi-Gong — 1 ^{ère} séance (sur réservation)
Mouffetard	Jeudi 1 octobre	15h	Détente articulaire et musculaire (sur réservation)
Mouffetard	Vendredi 2 octobre	14h30	Animation musicale : accordéon (sur réservation)
Mouffetard	Vendredi 2 octobre Vendredi au 30 octobre	10h-11h	Atelier avec le PRIF : plus de pas (sur réservation)
Mouffetard	Du 5 au 9 octobre	14h-16h	Oui Cycle : balade en vélo à assistance électrique (sur réservation)
Claude Bernard	Lundi 5 octobre	10h30	Bien sur internet (sur réservation)
Poliveau	Lundi 5 octobre	11h	Reprise de la boxe seniors (sur réservation)
Claude Bernard	Lundi 5 octobre	14h30	Self défense (sur réservation)
Poliveau	Lundi 5 octobre	14h30	Comprendre la surdité (conférence-débat) (sur réservation)
Port Royal	Mardi 6 octobre	14h30	Spectacle : conférence karaoké Dalida (sur inscription)
Poliveau	Mercredi 7 octobre	10h30	Atelier sensibilisation Langue des Signes Française (sur réservation)
Poliveau	Mercredi 7 octobre	14h15	Bal de rentrée (sur réservation)
Mouffetard	Jeudi 8 octobre	14h30	Tournoi inter-clubs de ping-pong (sur réservation)
Mouffetard	Vendredi 9 octobre	14h30	Atelier sensibilisation Langue des Signes Française (sur réservation)
Claude Bernard	Lundi 12 et lundi 26 octobre	10h30	Bien sur internet (sur réservation)
Port Royal	Mardi 13 octobre	15h	Méditation pleine conscience (sur réservation)
Poliveau	Mercredi 14 octobre	14h15	Jeux d'adresse (sans réservation)
Mouffetard	Jeudi 15 octobre	14h30	Conférence : voyage gourmand au pays des goûters (sur réservation)
Port Royal	Jeudi 15 octobre	10h	Atelier fleurs : le cyclamen (sur inscription)
Claude Bernard	Lundi 19 octobre	14h30	Théâtre : hommage à Signoret et Montand (sur inscription)
Port Royal	Mardi 20 octobre	13h15	Sortie dans Paris : à l'ombre de Sainte-Geneviève (sur inscription)
Poliveau	Mercredi 21 octobre	14h15	Danse du monde (sans réservation)
Mouffetard	Jeudi 22 octobre	14h30	Conférence Culturgoov : le climat (sur réservation)
Mouffetard	Mercredi 28 octobre	14h30	Théâtre café philo : sketches et chansons (sur réservation)

SEMAINE BLEUE

Modalités d'inscription

Les clubs sont ouverts aux Parisien·nes, préretraité·es et retraité·es de 55 ans et plus, ainsi qu'aux personnes en situation de handicap, du lundi au vendredi. Inscriptions et renseignements auprès de chaque club. La carte d'adhérent, gratuite, est délivrée sur présentation de 2 photos d'identité, d'un justificatif de domicile, d'un justificatif de retraite, d'un certificat médical (pour les activités sportives) et d'une pièce d'identité. Elle doit être présentée à la demande du personnel de la Direction des Solidarités.



Programme
des clubs seniors



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques et bien-être



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires	
Apa d'âge pour boxer	Poliveau	Lundi 11h-12h	nouveau
Body Harmony	Port Royal	Mardi 9h30-11h	
Danse country	Poliveau	Lundi 14h30-16h	
Danse du monde	Poliveau	1 Mercredi sur 2 de 14h15 à 16h	
Danse vietnamienne	C. Bernard	1 Lundi sur 2 de 14h-15h30	nouveau
Emmaus connect	Poliveau	Jeudi 10h30-11h30	
Flamenco	Mouffetard	Jeudi 10h30-12h	
Gymnastique	Mouffetard	Lundi 14h15-17h15	
Gymnastique	Port Royal	Mercredi 9h30-11h30	
Handfit	Poliveau	Jeudi 11h-12h	
Sport santé Apa de géant	Poliveau	Mardi 11h30-12h30	
Stretch détente	Mouffetard	Lundi 10h-12h et mardi 10h-11h	
Tennis de table	Mouffetard	Jeudi 12h-17h & vendredi 10h-17h	

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Initiation internet	C. Bernard	Mercredi 14h-18h & Jeudi 9h-12h/14h-18h
Initiation internet	Mouffetard	Mercredi 10h-12h

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Anglais	C. Bernard	Jeudi 15h-17h (débutant)
	Mouffetard	Vendredi 9h-13h
	C. Bernard	Vendredi 14h-17h (avancé)
Anglais conversation	Mouffetard	Mercredi 14h-15h45 (avancé)
	Poliveau	Mardi 14h-15h30 (avancé)
	Port Royal	Lundi 14h15-17h15 (avancé)
Chant	Poliveau	Vendredi 14h15-16h30
Espagnol	Mouffetard	Mercredi 16h-18h (conversation)
	Poliveau	Mardi 15h45-17h45 (avancé)
Poésie	Poliveau	1 jeudi sur 2 : 14h15-16h15
Théâtre	Mouffetard	Mardi et Vendredi 14h-17h
Théâtre	Port Royal	Lundi 10h-11h30 & mercredi 14h30-17h

Jeux de société



Pour les jeux de société (bridge, scrabble, etc.), renseignements par téléphone

Activités prévention santé



	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de mémoire	Mouffetard	Mardi et Mercredi 14h30-16h
	C. Bernard	Jeudi 14h-16h

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Aquarelle	C. Bernard	Lundi 9h30-12h
	Poliveau	Lundi et vendredi 14h-17h
	Port Royal	Lundi 14h-17h
Bijoux	Poliveau	Jeudi 14h-17h
	Port Royal	Jeudi 13h30-17h30
	Poliveau	Jeudi 10h-12h et 14h-17h
Cartonnage	Port Royal	Mercredi 9h-12h et 13h30-17h30
	C. Bernard	Mercredi 9h-12h30, jeudi 9h-16h30
Céramique	C. Bernard	Mercredi 14h-17h
	Poliveau	Mardi 10h-12h et 14h-16h
Couture	Port Royal	Jeudi 9h-13h
	Port Royal	Mercredi 15h-17h
Dentelle fuseaux	Poliveau	Mercredi 10h-12h
	Port Royal	Mardi 10h-13h
Mandala	C. Bernard	Mercredi 14h-16h
Patchwork	Port Royal	Lundi et jeudi 14h-17h
	Mouffetard	Lundi 13h45-17h45
Peinture à l'huile	Poliveau	Mercredi 13h-17h
	Port Royal	Vendredi 13h30-17h30
Peinture acrylique	C. Bernard	Mercredi 14h-17h
	Mouffetard	Mercredi 14h-17h30
Peinture sur verre	C. Bernard	Mardi 14h-17h
Poterie	Poliveau	Jeudi 14h-18h
Sculpture	C. Bernard	Mardi 9h-13h
	Poliveau	Lundi 14h-17h

Club Claude Bernard

51, rue Claude Bernard
Tél 01 45 35 01 95
Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
Bus 21, 24, 27, 47
Métro Censier Daubenton

Club Mouffetard

20, rue Ortolan
Tél 01 45 35 99 97
Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
Bus 47, 89
Métro Place Monge

Club Poliveau

2, rue Poliveau
Tél 01 43 36 30 07
Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
Bus 24, 57, 91
Métro Gare d'Austerlitz, Saint Marcel

Club Port Royal

88 ter, boulevard de Port Royal
Tél 01 43 29 53 45
Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
Bus 38, 83, 91
RER Port Royal



Club accessible aux personnes en
fauteuil roulant.
Merci de vous renseigner au préalable
auprès du club concerné sur les conditions
d'accueil et d'accessibilité des locaux.