PROGRAMME HEBDOMADAIRE DES ACTIVITÉS – Octobre 2026

	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) **JEUX DE CARTES (RAMI, TAROT)** (13h30-17h00) **ATELIER INFORMATIQUE** (14h00-17h00) **MOSAÏQUE** (14h00-17h00)	**CONVERSATION ANGLAISE** (10h30-12h00) **DANSE EN LIGNE** (10h00-12h00) **JEUX DE CARTE** (13h30-17h00) **COURS DE MOSAÏQUE** (14h00-16h00) **BIEN-ETRE** **(massage des mains et pose de vernis)** **(sur rdv)** (14h00-17h)	**CHORALE** (10h00-12h00) **JEUX DE CARTES (RAMI, TAROT)** (13h30-17h00) **BAL** (13h30-17h00)	**ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT** 10H-11H **RESTONS EN FORME** (11h00-12h00) **ATELIER INFORMATIQUE** **(Une semaine sur deux)** (10h00-12h00) **GYM DOUCE** (14h30-15h30) et (15h30-16h30) **Deux groupes** **AIDE SMARTPHONE** (13h30-17h00)	**ATELIER INFORMATIQUE** (10h-12h) **MEM'HOP** (10h00-11h00) **QI-GONG** (11h00-12h00) **ATELIER MÉMOIRE** (14h30-16h00) **MOSAÏQUE** (14h00-17h00) **JEUX DE CARTES (RAMI, TAROT)** (13h30-17h00)

Mise à jour le 01/10/2026

PROGRAMME HEBDOMADAIRE DES ACTIVITÉS – Octobre 2026

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

Mise à jour le 01/10/2026

PROGRAMME HEBDOMADAIRE DES ACTIVITÉS- Octobre 2026

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

Mise à jour le 01/10/2026

PARIS

PROGRAMME HEBDOMADAIRE DES ACTIVITÉS- Octobre 2026

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

Mise à jour le 01/10/2026

PARIS

PROGRAMME HEBDOMADAIRE DES ACTIVITÉS - Octobre 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
CLUB JOSEPH DE MAISTRE 88, rue Joseph de Maistre ✆07.72.13.89.75	**BIENVENUE A LA RETRAITE** (14h30-16h30)	**RESTAUS-CONNECTÉS** **UNE SEMAINE SUR DEUX** (14h-16h) **ATELIERS INTERACTIFS** **SUR INSCRIPTION** (14h30-15h30)	**PÉ TANQUE** **SUR INSCRIPTION** (deux groupes à Serpollet (13h30-17h)	**KARAOKÉ** (14h30-16h30)	**ATELIER INFORMATIQUE** **SUR INSCRIPTION** (14h30-16h30)

Mise à jour le 01/10/2026

PROGRAMME HEBDOMADAIRE DES ACTIVITÉS - Octobre 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)  **PLUS DE PAS** (10H-11H)	**QI-GONG** (10H30-11H30) **BIENVENUE A LA RETRAITE** (10H-12H)	**SOUFFLE ET VITALITÉ** (9H30-11H30) **SOPHROLOGIE** 11H30-12H30 **(début le 14)**	**ATELIER D' ÉCRITURE** (10H30-12H)	**LE CAFÉ DES AÎNÉS** (10H-12H) 
	PING-PONG (14H-17H)  **BILLARD** (14H-17H)	**PING-PONG** (14H-17H) **DESSIN/ MANDALAS** (14H-17H)	**SANTÉ SPORT** **Uniquement sur inscription** (14H-15H) (15H-16H)	**PING-PONG** (14H-17H) **BILLARD** (14H-17H)	**PING-PONG** (14H-17H) **BILLARD** (14H-17H) 

Mise à jour le 01/10/2026