PARIS | Les évènements et festivités des clubs séniors du 10e arrt

NOVEMBRE 2026

CLUB	Date	Horaire	Thème
R Blache Hors mur	Mercredi 4	15h	Représentation spectacle musical « 75 PARIS » Club Roquette, Paris 11e
G aux belles Hors murs	Jeudi 12	14h	Projection du documentaire d'Irène Théry « La Sociologue et l'ourson » Un film de Etienne Chaillou et Mathias Théry à la bibliothèque François Villon, Paris 10e
Vellefaux	Vendredi 13	14h	Présentation de l'association de défense des consommateurs Conseil et accompagnement des consommateurs dans les conflits du quotidien
R Blache	Vendredi 13	14h	Conférence « La Tunisie » par Artora
R Blache Hors murs	Lundi 16	14h	Représentation « Chœurs en joie » Club St Blaise, Paris 20ème
R Blache	Mardi 17	11h	Envie de rencontrer, d'échanger, de connaitre 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 17	15h	Envie de rencontrer, d'échanger, de connaitre 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 Hors murs	Mercredi 18	14h30	Représentation spectacle musical « 75 PARIS » Club Tour des Dames, Paris 9ème
R Blache	Vendredi 27	14h	Jeu de Quizz animé par l'équipe des clubs du 10ème

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.

VILLE DE PARIS | MAIRIE DU DIX

Programme des clubs séniors



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

PARIS

Les activités permanentes des clubs séniors du 10e arrt

NOVEMBRE 2026

Activités physiques

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Ping-pong	G aux Belles	Lundi, mercredi & vendredi 9h30-12h
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 (6 et 20)
Projection films	Vellefaux	Vendredi 14h-17h (6, 20 et 27)
Théâtre d'impro	R Blache	Mardi 14h-16h
Spectacle Musical	R Blache	Mercredi 14h-16h
Stage d'Anglais	G aux Belles	Vendredi 10h-11h30 (16 23 et 30)

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	Vendredi 14-16h (13)
Atelier « Bien dans son assiette »	G aux Belles	Lundi (2, 9, 16, 23 et 30)
Atelier Mémoire	R Blache	Jeudi 14h-16h
Activité physique adaptée	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

ADRESSES DES CLUBS du 10e arrt

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

Club accessible aux personnes en fauteuil roulant. S'informer au préalable auprès du club sur les conditions d'accessibilité.