Club	Date	Horaire	Thème
Malar	Jeudi 5	14h-16h	Rencontre avec les enfants sur la MAVC du 7ème
Mozart	Jeudi 5	14h- 16h	Atelier multimédia
Lauriston	Vendredi 6	14h30-16h	Chansons années 50/60
Lauriston	Jeudi 12	14h30-16h	Théâtre extraits de Feydeau
Lauriston	Vendredi 13	14h30-16h	Chansons latines
Malar	Jeudi 19	14h30-16h	Atelier d'écriture avec Anne
Lauriston	Vendredi 27	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.

VILLE DE PARIS | mairie 7e

Programme des clubs séniors

Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Novembre 2026 / Clubs séniors / Maison des Solidarités 7

PARIS

Les activités permanentes
des clubs séniors du 7e arrt et du 16e arrt

NOVEMBRE 2026

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

Activités multimédia

sur inscription

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

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 (2fois/mois)

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 prévention santé

sur inscription

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

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

ADRESSES DES CLUBS
du 7e et du 16e arrt

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)

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