PARIS | Les évènements et festivités des clubs séniors du 9e arrt

NOVEMBRE 2026

CLUB	Date	Horaire	Thème
T des Dames	Jeudi 01	9h30	Expo collective des aquarellistes du club, « Paysage imaginaire inspiré de Gustave Moreau » (01/10 – 30/11)
T des Dames	Lundi 02	9h30h	Expo collective des aquarellistes du club, « L'intérieur et l'intimité » (02/11 – 31/12)
Maréchaux	Mercredi 4	18h	Initiation au MAH-JONG, par l'association MAH-JONG — sur inscription
T des Dames	Vendredi 06	15h	Discussion philo
T des Dames	Mercredi 18	14h30	Spectacle musical « 75 Paris » par la troupe Grange en scène des clubs du 10ème arrondissement
Maréchaux	Jeudi 19	14h	Atelier d'écriture — 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 NEUF PARIS

Programme des clubs séniors



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Novembre 2026 / Clubs séniors / Maison des Solidarités 9

PARIS

Les activités permanentes des clubs séniors du 9e arrt

NOVEMBRE 2026

Activités physiques

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Gym	T des Dames	Mardi 10h30-11h30
Gym	Maréchaux	Vendredi 9h45h-10h45
Danse en ligne	Maréchaux	Lundi 10h30-12h30 (débutants)
Danse en ligne	T des Dames	Mercredi 10h-12h (confirmés)
Méthode Feldenkrais	T des Dames	Mercredi 15h15-16h15

Activités multimédia

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Initiation numérique Smartphone	T des Dames	Vendredi 10h – 12h
Aide Informatique	T des Dames	Mercredi 10h-12h

Activités culturelles

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Conversation en espagnol	Maréchaux	Lundi 10h-11h30
Chant	Maréchaux	Mardi 14h-16h30
Stage d'italien	T des Dames	Mardi 10h-11h30
Photo numérique	Maréchaux	Jeudi 14h-17h
Karaoké	Maréchaux	Vendredi 13h30-17h (13 et 27)
Discussion Philosophique	T des Dames	Vendredi 15h30-16h30
Causerie Littéraire	T des Dames	Mardi 14h-17h
Cours d'Anglais	T des Dames	Jeudi 13h30-15h
Cours d'Espagnol	T des Dames	Jeudi 15h-17h

Jeux de société

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Bridge	Maréchaux	Lundi & Jeudi 13h30-17h
Echecs	Maréchaux	Mardi 13h30-17h
Scrabble duplicate	Maréchaux	Vendredi 14h-17h (6 et 20)
Jeux de cartes	T des Dames	Lundi-Vendredi 13h30-17h
Echecs	T des Dames	Mardi & jeudi 14h-17h
Scrabble	T des Dames	Jeudi 14h-17h
Billard	Maréchaux	Lundi - Vendredi 9h30-12h30

Activités prévention santé

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Qi Gong	Maréchaux	Mercredi 10h-11h & 11h15-12h15
Bienvenue à la retraite	Maréchaux	Mardi 10h-12h
Sophrologie	Maréchaux	Jeudi 10h-11h & 11h15-12h15
Biodanza	T des Dames	Mercredi 13h30-15h
Yoga	T des Dames	Mardi 15h30-16h30
Sport/Mémoire/ Nutrition	T des Dames	Lundi 10h – 11h30

Activités manuelles

	CLUBS	Jours et horaires
Mosaïque	Maréchaux	Lundi 14h-17h
Peinture/Dessin	Maréchaux	Mercredi 14h-17h Vendredi 11h-12h30
Tricot/Bijoux	Maréchaux	Vendredi 14h-17h
Aquarelle	T des Dames	Lundi & vendredi 14h-16h
Peinture sur verre	T des Dames	Mercredi 14h (1 fois/mois, renseignements au club)

ADRESSES DES CLUBS du 9e arrt

Club Maréchaux

15, rue Richer
Tél 01 48 24 02 44
Dsol-Clubs-Paris09@paris.fr
Bus 26, 32, 20, 39, 43, 45, 74, 85
Métro Cadet, Bonne Nouvelle, Grands Boulevards

Club Tour des Dames

8-12, rue de la Tour des Dames
Tél 01 48 74 75 10
Dsol-Clubs-Paris09@paris.fr
Bus 21, 26, 43, 68
Métro Trinité d'Estienne d'Orves

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