

## ANIMATION DU MOIS D'OCTOBRE 2018

	Jeu 4 octobre Club Vellefaux	10h00	Réunion de présentation atelier « Équilibre en mouvement »
	Vendredi 5 octobre Club Vellefaux	14h00	Grand karaoké
	Lundi 8 octobre Club Robert Blache	14h00	Représentation de la chorale du « conseil des seniors »
	Mardi 9 octobre Club Grange aux Belles	10h00	Réunion de présentation atelier « Équilibre en mouvement »
	Mercredi 10 octobre Club Grange aux Belles	14h30	Représentation théâtral « Comme à la tables des grands écrivains »
	Jeu 11 octobre Club Maréchaux	10h00	Conférence « se déplacer grâce aux nouvelles technologies »
	Jeu 11 octobre Club Maréchaux	14h30	Atelier d'écriture sur le thème « Histoire de pouvoir » et ses 10 mots
	Vendredi 12 octobre Club Maréchaux	14h00	Grand Karaoké
	Lundi 15 octobre Club Maréchaux	14h00	Séance de jeux théâtraux et d'improvisation avec Julien
	Mercredi 24 octobre Club Vellefaux	14h00	Bal animé par Didier Couturier
	Mercredi 24 octobre Salon Aguado	16h00	Vernissage de l'expo vente des clubs du 9 <sup>ème</sup> à la mairie (6, rue Drouot 75009)



Expo vente  
des clubs seniors du 9<sup>ème</sup>  
du Mardi 23 au Jeudi 25 octobre 2018  
de 10h00 à 16h30

A la mairie du 9<sup>ème</sup> dans les salons Aguado (6 rue Drouot)



ENTRÉE  
LIBRE

Je passe

à l'action !

Tout le monde peut proposer ses talents et son expérience aux clubs. S'engager permet de lever le pied en douceur, de valoriser son savoir-faire et de mettre en pratique ses convictions. N'hésitez pas à contacter vos animateurs pour plus d'informations.



### Club infos

Journal des activités des clubs du Centre d'action sociale Paris 9<sup>e</sup> et Paris 10<sup>e</sup>



9<sup>e</sup>

#### Club Les Maréchaux

15, rue Richer

Tél. 01 48 24 02 44

Bus 26, 32, 43, 48, 67, 74, 85

M° Cadet, Grands Boulevards

#### Club la Tour des Dames

8-12, rue de la Tour des Dames

Tél. 01 48 74 75 10

Bus 26, 32, 43, 81, 68

M° Trinité-d'Estienne d'Orves

10<sup>e</sup>

#### Club Grange aux Belles

11, rue Boy Zelenski

Tél. 01 44 84 91 34

Bus 46, 75

M° Colonel Fabien

#### Club Robert Blache

4-6 rue Robert Blache

Tél. 01 40 34 14 76

Bus 30, 31, 39, 46, 47, 56, 65

M° Gare de l'Est

#### Club Vellefaux

66, avenue Claude Vellefaux

Tél. 01 53 38 55 39

Bus 46, 75

M° Colonel Fabien

## activités artistiques

CHORALE :	<b>MARECHAUX</b> mardi 14 h 00 à 16 h 00 <b>TOUR DES DAMES</b> lundi 14 h 00 à 16 h 00
PEINTURE :	<b>GRANGE AUX BELLES</b> tous les jours <b>MARECHAUX</b> mercredi de 13 h 30 à 17 h 30 <b>TOUR DES DAMES</b> vendredi de 14 h 00 à 17 h 00
THEATRE :	<b>MARECHAUX</b> lundi 14 h 00 à 16 h 00
MODELAGE :	<b>GRANGE AUX BELLES</b> mardi et vendredi de 09 h 30 à 13 h 00
LINOGRAVURE :	<b>GRANGE AUX BELLES</b> mercredi de 14 h 00 à 17 h 00

## activités physiques

DANSE SUR CHAISES :	<b>MARECHAUX</b> lundi 11 h 00 à 12 h 00
PING-PONG :	<b>GRANGE AUX BELLES</b> lundi, mercredi et vendredi de 09 h 30 à 12 h 00
INAWA :	<b>ROBERT BLACHE</b> lundi et vendredi de 09 h 30 à 11 h 30
DANSE EN LIGNE :	<b>GRANGE AUX BELLES</b> jeudi 09 h 30 à 12 h 00 <b>VELLEFAUX</b> lundi et vendredi 09 h 30 à 11 h 30
GYMNASTIQUE :	<b>TOUR DES DAMES</b> mardi et jeudi de 10 h 00 à 12 h 00 <b>GRANGE AUX BELLES</b> mardi et jeudi de 14 h 00 à 16 h 30
QI GONG :	<b>MARECHAUX</b> vendredi de 10 h 30 à 11 h 30
PILATES :	<b>VELLEFAUX</b> lundi de 14 h 00 à 16 h 30

Les ateliers INAWA sont des séances de rééducation et stimulation à la marche à l'aide de vélos dotés de selles ergonomiques.

## activités culturelles

ÉCRITURE :	<b>MARECHAUX</b> jeudi de 14 h 00 à 16 h 00 <b>ROBERT BLACHE</b> jeudi de 09 h 30 à 12 h 00
POESIE :	<b>ROBERT BLACHE</b> lundi de 14 h 00 à 16 h 45 <b>TOUR DES DAMES</b> mercredi de 14 h 00 à 16 h 00

## activités prévention & santé

ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT :	<b>TOUR DES DAMES</b> à partir du 17 septembre <b>VELLEFAUX</b> à partir du 3 octobre <b>GRANGE AUX BELLES</b> à partir du 19 septembre
BIEN DANS SON ASSIETTE :	<b>MARECHAUX</b> à partir du 25 septembre
MEMOIRE :	<b>MARECHAUX</b> à partir du 19 septembre <b>TOUR DES DAMES</b> à partir du 24 septembre
SOPHROLOGIE :	<b>TOUR DES DAMES</b> mardi de 14 h 00 à 15 h 00 <b>ROBERT BLACHE</b> mardi de 10 h 00 à 11 h 00 <b>MARECHAUX</b> jeudi de 10 h 00 à 11 h 00 <b>GRANGE AUX BELLES</b> mercredi de 10 h 00 à 11 h 00

Pour tous renseignements, contactez les clubs dans lesquels sont organisés les différents ateliers.

## activités manuelles

MOSAIQUE :	<b>MARECHAUX</b> lundi de 13 h 30 à 17 h 30 <b>GRANGE AUX BELLES</b> mardi 14 h 00 à 17 h 30
CREATION DE BIJOUX :	<b>TOUR DES DAMES</b> mercredi de 13 h 30 à 17 h 30
COUTURE HISTORIQUE :	<b>VELLEFAUX</b> mardi de 13 h 30 à 16 h 00

## activités multimédia

COURS INTERNET :	<b>MARECHAUX</b> tous les matins (sur rdv) <b>GRANGE AUX BELLES</b> tous les mardis (sur rdv)
STAGE INFORMATIQUE :	<b>TOUR DES DAMES</b> Régulièrement organisés
PHOTO NUMERIQUE :	<b>MARECHAUX</b> jeudi 13 h 30 à 17 h 30
AIDE PERSO MULTIMEDIA :	<b>VELLEFAUX</b> mercredi matin (sur rdv)

## animations

BAL :	<b>VELLEFAUX</b> mercredi de 14 h 00 à 16 h 30 <b>GRANGE AUX BELLES</b> lundi de 14 h 00 à 17 h 00
-------	---

Loto, karaoké, conférence, billard :

Toutes ces activités sont régulièrement organisées. Vous trouverez les dates dans le programme mensuel des clubs du 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup>.