



## ANIMATION DU MOIS DE MARS 2019

	Vendredi 1 <sup>er</sup> mars Club Vellefaux	14h00	Grand Karaoké
	Lundi 4 mars Club Maréchaux	14h00	Séance de jeux théâtraux et d'improvisation avec Julien
	Mercredi 6 mars Club Vellefaux	14h00	Tour de chant avec « Benoit Champion » suivi d'un bal
	Mercredi 6 mars Club Tour des Dames	14h00	Atelier de discussion philosophique
	Vendredi 8 mars Club Maréchaux	14h00	Grand Karaoké
	Jeudi 14 mars Club Grange aux Belles	11h00	Cours de Qi Gong (sur inscription)
	Lundi 18 mars Club Maréchaux	14h00	Atelier « gratitude » pour améliorer notre moral (sur inscription)
	Lundi 18 mars Club Grange aux Belles	14h00	Grand loto
	Jeudi 21 mars Club Maréchaux	14h00	Atelier d'écriture et ses 10 mots sur le thème « Histoire d'organisation »
	Vendredi 22 mars Club Robert Blache	14h00	Spectacle humoristique de Dominique Prié « Heureux qui, comme Fernand »
	Vendredi 22 mars Club Maréchaux	14h00	Grand Karaoké

## Le mercredi 20 mars 2019

Le club de la Grange aux Belles propose de 15h00 à 17h00

**Un atelier lecture / écriture / Théâtre**

Atelier Intergénérationnel animé par « A toi théâtre » ouvert à tous dans le cadre de la Semaine parisienne contre le racisme et l'antisémitisme

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 :** **MARECHAUX** mardi 14 h 00 à 16 h 00  
**ROBERT BLACHE** mercredi 14 h 00 à 15 h 30
- COURS DE CHANT :** **TOUR DES DAMES** lundi 14 h 30 à 15 h 30 (sur inscription)
- PEINTURE :** **GRANGE AUX BELLES** tous les jours (Tous types)  
**MARECHAUX** mercredi de 13 h 30 à 17 h 30 (Acrylique)  
**ROBERT BLACHE** lundi de 09 h 30 à 12 h 30 (Aquarelle)  
**TOUR DES DAMES** vendredi de 14 h 00 à 17 h 00 (Aquarelle)
- CINEMA :** **MARECHAUX** mardi de 10 h 00 à 12 h 00 (sur inscription)  
**GRANGE AUX BELLES** mardi de 14 h 30 à 16 h 30 (sur inscription)
- THEATRE :** **MARECHAUX** lundi 14 h 00 à 16 h 00  
**ROBERT BLACHE** mardi 14 h 00 à 16 h 45
- MODELAGE :** **GRANGE AUX BELLES** mardi et vendredi de 09 h 30 à 13 h 00
- LINOGRAVURE :** **GRANGE AUX BELLES** mercredi de 14 h 00 à 17 h 00

## activités physiques

- DANSE SUR CHAISES :** **MARECHAUX** lundi 11 h 00 à 12 h 00
- DANSE DU MONDE :** **TOUR DES DAMES** mardi 16 h 00 à 17 h 00 (sur inscription)
- PING-PONG :** **GRANGE AUX BELLES** lundi et vendredi de 09 h 30 à 12 h 00
- INAWA\* :** **ROBERT BLACHE** lundi et vendredi de 09 h 30 à 11 h 30
- DANSE EN LIGNE :** **VELLEFAUX** lundi et vendredi 09 h 30 à 11 h 30
- GYMNASTIQUE :** **TOUR DES DAMES** mardi et jeudi de 10 h 00 à 12 h 00  
**GRANGE AUX BELLES** mardi et jeudi de 14 h 00 à 16 h 30
- QI GONG :** **MARECHAUX** vendredi de 10 h 30 à 11 h 30  
**GRANGE AUX BELLES** jeudi de 11h00 à 12h15 (sur inscription)
- PILATES :** **VELLEFAUX** lundi de 14 h 00 à 16 h 30
- YOGA :** **VELLEFAUX** mercredi de 10 h 00 à 11 h 00

\*Les ateliers INAWA sont des séances de stimulation à la marche à l'aide de vélos.

## activités culturelles

- ÉCRITURE :** **MARECHAUX** jeudi de 14 h 30 à 16 h 30  
**ROBERT BLACHE** jeudi de 09 h 30 à 12 h 00
- POESIE :** **ROBERT BLACHE** lundi de 14 h 00 à 16 h 45

## activités prévention & santé

- ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT :** **TOUR DES DAMES** lundi de 10 h 00 à 12 h 00  
**MARECHAUX** mardi de 10 h 30 à 11 h 30
- MEMOIRE :** **MARECHAUX** mercredi de 10 h 00 à 12 h 00  
**ROBERT BLACHE** jeudi de 10 h 00 à 12 h 00
- BIEN VIEILLIR :** **VELLEFAUX** mardi de 10 h 00 à 11 h 30
- SOPHROLOGIE :** **ROBERT BLACHE** mardi de 10 h 00 à 11 h 00  
**MARECHAUX** jeudi de 10 h 00 à 11 h 00  
**GRANGE AUX BELLES** mercredi de 10 h 00 à 11 h 00  
**TOUR DES DAMES** mardi de 14 h 00 à 15 h 00  
vendredi de 10 h 30 à 11 h 30

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

## activités manuelles

- MOSAIQUE :** **MARECHAUX** lundi de 13 h 30 à 17 h 30  
**GRANGE AUX BELLES** mercredi 14 h 00 à 17 h 30
- ATELIER DECO :** **VELLEFAUX** vendredi de 14 h 00 à 16 h 30
- CREATION DE BIJOUX :** **TOUR DES DAMES** mercredi de 13 h 30 à 17 h 30  
**MARECHAUX** mercredi de 14 h 30 à 17 h 30
- COUTURE :** **VELLEFAUX** mardi de 13 h 30 à 16 h 00
- TRICOT SOLIDAIRE\* :** **MARECHAUX** vendredi 13 h 30 à 17 h 30  
**GRANGE AUX BELLES** lundi 14 h 00 à 17 h 00

\* Venez tricoter solidaire au club Maréchaux et au club de la Grange aux Belles des écharpes et des bonnets pour le plan d'urgence hivernal 2018 / 2019.

## activités multimédia

- COURS INTERNET :** **MARECHAUX** tous les matins (sur rdv)  
**GRANGE AUX BELLES** tous les mardis (sur rdv)
- STAGE INFORMATIQUE :** **TOUR DES DAMES** à partir du 9 mai de 10 h 00 à 12 h 00
- PHOTO NUMERIQUE :** **MARECHAUX** jeudi 13 h 30 à 17 h 30
- AIDE PERSO MULTIMEDIA :** **VELLEFAUX** mercredi 10 h 00 à 11 h 30 (sans rdv)

## animations

- BAL :** **VELLEFAUX** mercredi de 13 h 30 à 16 h 30
- Loto, karaoké, conférence, billard, jeux de sociétés :

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>.