



ANIMATION DU MOIS D'AVRIL 2019

	Mercredi 3 avril Club Tour des Dames	14h00	Discussion philosophique « Jusqu'où peut aller la tolérance »
	Vendredi 5 avril Club Grange aux Belles	14h00	Grand Karaoqué ISA Music
	Jeudi 11 avril Club Maréchaux	14h30	Atelier d'écriture et ses 10 mots sur le thème « Histoire de maladresse »
	Vendredi 12 avril Club Maréchaux	14h00	Grand Karaoqué
	Lundi 15 avril Club Maréchaux	14h00	Séance de jeux théâtraux et d'improvisation avec Julien
	Mercredi 17 avril Club Vellefaux	14h00	Grand loto
	Mardi 23 avril Club Maréchaux	10h00	Projection des courts métrages réalisés par l'atelier cinéma
	Jeudi 25 avril Club Maréchaux	14h00	Atelier d'écriture et ses 10 mots sur le thème « Histoire du quotidien »
	Vendredi 26 avril Club Maréchaux	14h00	Grand Karaoqué

Venez nombreux à la réunion de présentation



du stage Bel'Vitalité
par l'association des soins et des liens



- Le mercredi 3 avril 2019 à 14h30 au club Vellefaux
ou
- Le mardi 9 avril 2019 à 10h00 au club Maréchaux

L'association des soins et des liens vous proposera ensuite 7 séances de soin esthétique et de bien être pour entretenir une bonne image de soi.

Club Vellefaux (les mardis du 16/04 au 28/05 à 14h30)
Club Maréchaux (les mardis du 16/04 au 04/06 à 10h00)

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^e et Paris 10^e

9^e**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^e**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
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

*Venez créer un film en équipe : de la création du scénario, à la prise de vue, au montage.

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)
DANSE DE SALON :	ROBERT BLACHE mercredi 10 h 00 à 12 h 00 (Rock / Tango / Salsa)
PING-PONG :	GRANGE AUX BELLES lundi et vendredi de 09 h 30 à 12 h 00
RANDONNEE** :	MARECHAUX vendredi 10 h 00 à 12 h 00 (le 12/04 et le 26/04)
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.

**Appelez le club Maréchaux pour connaître le programme des randonnées.

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 TOUR DES DAMES lundi 10 h 00 à 12 h 00 (à partir du 25 mars 2019)
BEL'VITALITE :	VELLEFAUX mardi de 14 h 30 à 16 h 00 (sur inscription) MARECHAUX mardi de 10 h 00 à 11 h 30 (sur inscription)
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^e et 10^e.