



Association Club Point 32

**Club d'activités et de loisirs
pour les séniors**

Association à but non lucratif régie par la Loi du 1^{er} juillet 1901

32 bis rue de Lübeck 75116 Paris – Tél. : 01 45 05 19 32

Courriel : club@point32.fr **Site** : <http://www.point32.fr>

Le Club Point32 créé en 1976, à l'initiative des Caisses de retraite
vous accueille du lundi au vendredi
dans ses locaux proches du Trocadéro, en rez-de-chaussée.
Dans une ambiance agréable et conviviale, **un grand choix d'activités**
et de loisirs vous est proposé tant au sein du Club qu'en extérieur.

Les activités suivent en général les rythmes scolaires et sont animées par les bénévoles membres de l'association. Le club fait également appel à des professionnels (conférences, sports, langues étrangères, voyages,...)

Au sein du club

- **Jeu de cartes** : bridge
- **Remue-méninges** : échecs, scrabble
- **Activité artistique** : sculpture
- **Informatique** : cours et ateliers pratiques
- **Langues étrangères** : anglais, espagnol, italien
- **Conférences** : musique , art, histoire
- **Bien être et sports** : Qi-Gong, sophrologie, gymnastique douce

A l'extérieur du Club

- **Activités sportives**: golf, tennis, promenades pédestres,
- **Sorties et visites culturelles** en demi-journée ou journée
- **Sorties Concerts Opéras**
- **Sorties Théâtre**
- **Voyages**

Bénévolat social et économique

En 2020, avec le soutien du Groupe Malakoff Humanis, l'association Club Point 32 et ses adhérents s'engagent dans un projet associatif fondé sur la solidarité et l'entraide inter-génération

Activités culturelles

Sorties dans Paris

après-midi (durée 2h)

Musées et Expositions temporaires

Lieux insolites Jardins

Conférences avec goûter

Sorties de la journée en car

Villes - Châteaux - Sites remarquables



toujours en présence d'un conférencier

Conférences au club

le vendredi ou le lundi après-midi



Musique et Opéra

avec de nombreux extraits musicaux

**Art, Histoire, Architecture
Sites ou villes remarquables**

Sorties Concerts et Opéras

en soirée ou en matinée



Sorties au Théâtre

Jeux de cartes et Remue-méninges au club



Bridge

lundi mercredi
après-midi

Parties libres - Tournois



Echecs

mardi et vendredi
après-midi
Parties libres

Cours de bridge

- lundi matin
- lundi après-midi

Scrabble

jeudi après-midi



Activités artistiques au club



Atelier Sculpture

jeudi après-midi

Informatique au club

Du lundi au jeudi

Plusieurs niveaux proposés

Cours et ateliers pratiques

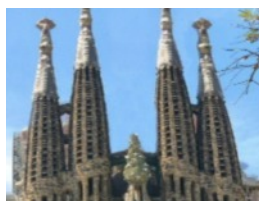
- Découverte et utilisation de l'ordinateur
- Mise à niveau des connaissances
- Initiation à la bureautique (Word Excel) à internet, à la photo numérique
- Ateliers de travaux pratiques en bureautique, internet, image numérique, vidéo.
- Atelier Windows, Android, Smartphone et Tablette
- Atelier Club Mac, Ipad, Iphone et Tablette
- Atelier Ordinateur et Multimédia
- Ateliers Sécurité informatique, Cloud,...



Langues étrangères au club

Les cours en petits groupes privilégient l'échange oral
(compréhension et discussion)

Espagnol



2 cours : lundi après-midi
niveau de connaissance :
moyen, intermédiaire

1 cours : jeudi après-midi

Anglais



Une dizaine de cours
les mardi et mercredi

Différents groupes en fonction
du niveau de connaissance :
moyen, intermédiaire,
avancé

Italien



lundi matin
Atelier de langue
et civilisation italienne

Jeudi matin
Cours Débutant

Activités Physiques et Sports à l'extérieur



Golf

2 à 3 sorties par mois
en région parisienne

Escapades en cours d'année
en France ou à l'étranger

Gymnastique aquatique

Piscine Champerret

3 cours réservés au club
lundi et jeudi

Promenades pédestres

dans Paris ou en région parisienne
un vendredi par mois l'après-midi

Tennis

Deux terrains à la disposition du Club
bld Lannes et Niox

Détente et mieux-être au Club



Qi Gong Gymnastique chinoise

Se recentrer – s'enraciner – s'équilibrer
Coordonner – assouplir – respirer

4 cours sont proposés

Mardi en fin d'après-midi
Jeudi en fin d'après-midi
Vendredi matin



Sophrologie

Exercices de respiration,
relaxation, concentration

Mouvements doux pratiqués assis ou debout

Une séance proposée
Mercredi en fin après-midi

Adhésion annuelle au Club du 1^{er} octobre 2019 au 30 septembre 2020

115€ par personne - 200€ pour un couple

Selon les activités, une participation complémentaire peut être demandée

**Pour tout renseignement et inscription, adressez-vous à l'accueil
du Club Point32 - 32 bis rue de Lubeck Paris 16ème**

du lundi au vendredi de 14h à 18h - Tél. : 01 45 05 19 32

Courriel : club@point32.fr Site : <http://www.point32.fr>

Accès au club

Métro lignes 6 et 9: **stations** Trocadéro, Boissière, Iéna

Lignes d'autobus : 22-30-32-63-82