

Les membres du Conseil des seniors du 12<sup>e</sup> vous proposent une liste non exhaustive de lieux d'**ACTIVITES PHYSIQUES** pour les seniors habitant le 12<sup>e</sup>

Septembre 2018

## Envie d'activité physique

### Programme Senior +



Chaque année en septembre, les seniors résidant à Paris, ont accès gratuitement, grâce à la Carte Citoyenne-Citoyen de Paris, à une offre complète d'activités sportives et accessible dans tous les arrondissements. **De la marche nordique au taekwondo, en passant par l'aquagym, la gym douce, le tennis ou le stretching.**

Les permanences d'information ont lieu en mairie d'arrondissement en septembre. Toutes les activités démarrent début Octobre et se terminent fin juin. Certaines sont en accès libre sans inscription, d'autres nécessitent une inscription en octobre pour l'année ou une inscription trimestrielle. Toutes les inscriptions se font sur Internet en Septembre.

**Clubs seniors du CASVP** 108 avenue Daumesnil Tél : 01 44 68 62 00

**Les Tourelles** 22 rue Chaffault Tél : 01 49 57 59 70 ouvert matin et après-midi **APMR**

Randonnée dans le bois de Vincennes : lundi et mercredi 9h30

Equilibre et mouvement : vendredi 9h30

Maintien de l'autonomie : jeudi 14h30

**Saint-Eloi** 10 rue Eugène Eboué Tél : 01 43 46 25 31 ouvert matin et après-midi **APMR**

Tennis de table : lundi 14h30

Piscine, stage tremplin : un mardi matin/mois

Quille finlandaise : 2 mardi/mois 14h30

Bowling, un jeudi/mois 13h

Pétanque, 3 vendredi/mois 14h30

**Lacuée** 4-6 rue Lacuée Tél : 01 43 46 16 71 ouvert l'après-midi **APMR**

Zumba : lundi de 16h à 17h

Yoga : mercredi après-midi, sur inscription

Relaxation : 14h-16h, sur inscription

### Centres d'animation – APMR

Les centres Paris Anim' offrent une large palette d'activités à tarif préférentiel selon le QF

**Centre d'animation Bercy** 51 rue François Truffaut Tél : 0144 74 05 14

**Centre d'animation Montgallet** 4 passage Stinville Tél : 01 43 41 47 87 

**Centre d'animation Reuilly** 19 rue Antoine Julien Hénard Tél : 01 40 02 06 60

**Centre Villiot la Rapée** 36 quai de la Rapée Tél : 01 43 41 47 87

**Centre d'animation Maurice Ravel** 6 avenue Maurice Ravel Tél : 01 44 75 60 14 

Gym training, fitness, auto-fitness, stretching

Danse orientale, moderne, classique, ethnic-jazz, salsa, salon, tango argentin, zumba

**Maison des Ensembles** 3-5 rue d'Aligre Tél : 01 53 46 75 10 

Danses, gym douce, gyrokinesis, méditation, pilates, Qi Gong, sophrologie, stretching, Tai Chi Chuan, yoga

clubs

seniors



**Centre social Charenton** 295 rue de Charenton Tél : 01 43 07 49 10  
Gym énergie : lundi de 9h30 à 10h30  
Taïchi Chuan : jeudi de 9h à 10h  
Initiation à la sophrologie : 1 samedi / 2 de 10h à 11h30



**Centre social Relais 59 - APMR**  <http://csrelais59.org/>  
- 1 rue Hector Malot Tél : 01 43 43 20 82  
- 4 rue Rondelet Tél : 09 84 58 76 27 Yoga



**La Maison des Seniors et de la Culture Bluma Fiszer**  **APMR**  
1ter rue Baudelaire - 09 72 38 27 45  
Relaxation – sophrologie : jeudi 11h30-12h30  
Yoga en position assise : vendredi 11h30-12h30



**12 aux sports**  
La Mairie du 12e, avec le concours de l'APSAP, de l'OMS 12 et des clubs du 12e, organise chaque année une grande fête du sport dans le gymnase, la piscine et le jardin de Reuilly.

## Piscines



**Piscine Jean Boiteux**  
(ex Reuilly) 13 rue Antoine-Julien Hénard Tél : 01 40 02 08 08, avec chaise de mise à l'eau pour les personnes en fauteuil **APMR**

**Piscine Roger Le Gall 3**  
4 Bd Carnot Tél : 01 44 73 81 **APMR**

## Jardins partagés



**Commune libre d'Aligre** Tél : 01 43 41 20 55

**Jardin de l'Aligresse**, 3 impasse Druinot – mercredis de 11h à 18h et samedis de 14h à 16h  
<http://www.cl-aligre.org/spip/index.php>

**Graine de partage** 51 rue de Charenton Tél : 06 13 54 20 05  
<http://grainedepartage.com/>



**Jardin Bel-Air** Square Charles Péguy rue Rottembourg / rue des Meuniers

**Le jardin des Deux Lauriers** 9- 11 rue Claude Decaen

**La Note Bleue** Square Frédéric Rossif, 175 rue de Charenton



**Association Autour de la baleine**  
**La Baleine Verte** 10 rue Erard / 163 rue de Charenton  
<https://autourdelabaleine.org/category/le-jardin-partage/>



**Jardin Élie-Faure**  
<http://villeenherbes.over-blog.com/>  
Résidence RIVP Elie Faure, 1 rue Elie Faure Association "Ville en Herbe"  
villeenherbes@gmail.com



**Jardin Santerre**

<http://jardinsanterre.blogspot.com/>

107 rue de Reuilly "Association des résidents du 107" 01 40 19 06 88



**Le jardin du 12**

22-26 rue Georges et Mai Politzer  
Association "ARFOG - La Fayette" 01 40 34 42 13



**Le p'tit lopin**

<http://www.lecriduzebre.org/>

Ecole Du Breuil, Route de la Ferme (bois de Vincennes)  
Association : "Le p'tit lopin" ptit.lopin@gmail.com



**Maison de la Vie Associative et Citoyenne du 12e**

**Le petit jardin du monde**

181 avenue Daumesnil Tél : 01 53 33 51 20



**Centre d'animation Maison des ensembles**

3-5 rue d'Aligre Tél : 01 53 46 75 10  
Jardinage Land'Art – 8 à 99 ans, samedi de 15h à 16h30



**Centre d'animation Maurice Ravel**

**Les jardins de la rue verte** 6 avenue Maurice-Ravel Tel : 01 44 75 60 14  
[http://www.animravel.fr/pages/Infos-pratiques-Rue-Verte\\_article-383.html](http://www.animravel.fr/pages/Infos-pratiques-Rue-Verte_article-383.html)  
Jardinage écologique

*Tables de Tennis de table en accès libre*



**Square Charles Péguy** 21 rue Rottembourg

**Square Georges Méliès** 3 rue Albert Malet

**Square Jean Morin** 213 rue de Charenton

**Square Saint-Eloi** 11 rue du Colonel Rozanoff

**Square Frédéric Rossif** 175 rue de Charenton

**Square Trousseau** 1 rue Antoine Voillon

**Terrain de sports Louis Braille** 22 rue Louis Braille Tél : 01 43 07 32 79

*Boulodromes en accès libre*



**Bd de Picpus** à côté du kiosque Courteline

**Jardin du port de l'Arsenal** 53 boulevard de la Bastille du lundi au vendredi de 8h à 22h et le week-end de 9h à 22h

**Bois de Vincennes** route de la pyramide



**Coulée verte / Promenade plantée** Bd de Picpus

**Jardin Hector Malot** rue Hector Malot

**Square Charles Peguy** 21 rue Rottembourg

**Parc floral de Paris** Route de la Pyramide Tél : 01 49 57 25 50

**Bois de Vincennes** Parcours sportif Daumesnil, Allée des Lapins



## LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE CHEZ LES PERSONNES AGEES SELON L'OMS

- ✓ plus faible taux de mortalité toutes causes confondues, cardiopathies coronariennes, hypertension artérielle, accidents vasculaires cérébraux, diabète de type 2, cancer du colon et du sein,
- ✓ plus grande capacité cardiorespiratoire et musculaire,
- ✓ masse corporelle et répartition des tissus plus saines,
- ✓ marqueurs biologiques indiquant une prévention plus grande des maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2 et renforcement de la qualité des os,
- ✓ meilleure santé fonctionnelle, moins de risque de chuter, meilleures fonctions cognitives,
- ✓ moins de risque d'être limitées de façon modérée ou sévère dans leur fonctionnement et de voir leur rôle social diminuer.

*Ne pas jeter sur la voie publique*