Clubs séniors organisateurs
Hiver - printemps 2024

Disciplines	Arr.	Clubs	TÉLÉPHONES
Gym douce	1	Jardin des Halles	01 40 13 96 87
Pilate	3	Au maire	01 42 77 79 73
Pilate	5	Mouffetard	01 45 35 99 97
Qi gong	6	Malraux	01 45 48 17 34
Yoga	7	Malar	01 45 50 46 11
Gym en musique	8	Beaucour	01 42 25 33 19
Gym douce	9	Maréchaux	01 48 24 02 44
Tai chi	10	Robert Blache	01 40 34 14 76
Gym douce	11	Richard Lenoir	01 47 00 42 64
Qi gong	11	Léon Frot	01 43 67 42 03
Gym douce	11	Colbert	01 43 79 40 88
Pilate	12	Saint-Éloi	01 43 46 25 31
Gym douce	12	Lacuée	01 49 57 59 70
Pilate	13	121	01 45 84 69 83
Yoga	14	Plaisance	01 45 43 73 01
Gym douce	15	Desnouettes	01 45 33 42 56
Gym douce	15	Oscar Roty	01 45 54 04 80
Gym douce	16	Mozart	01 45 24 26 17
Yoga	17	Saint-Ange	01 42 29 57 65
Gym en musique	17	Ternes	01 43 80 89 07
Marche nordique	17	Moréas	01 47 64 75 24
Yoga	18	Lamarck	01 42 51 03 42
Gym douce	18	Charles Lauth	01 40 36 72 51
Pilate	19	Flandre	01 40 34 49 55
Yoga	19	Bois	01 42 40 40 44
Gym douce	20	Ménilmontant	01 43 66 23 50
Gym en musique	20	Mortier	01 43 61 09 29

*Des disciplines supplémentaires pourront être organisées

S'inscrire et participer

1. Prendre contact avec le ou les club·s organisateur·s de l'activité souhaitée
2. Participer à la réunion d'information organisée par le club
3. Démarrer l'activité (entre 8 et 13 séances)

24.D.SH.PC.DSOL · Mission communication de la direction des Solidarités · Crédit : Adobe Stock · Janvier 2024

VILLE DE PARIS

Bouger avec les clubs séniors

Autonomie

LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS
DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DES PERSONNES AGÉES

Bien-être | Vie sociale | Santé

Rester actif est essentiel pour se maintenir en bonne santé
La pratique d'une activité physique et sportive joue un rôle positif sur la santé, le bien-être et la qualité de vie.
Grâce au programme **Sport capital à tout âge** développé dans les clubs séniors de la Ville de Paris, vous pourrez pratiquer une ou plusieurs activités physiques pour rester en forme dans une ambiance conviviale.

À quelles conditions

- Résider à Paris depuis au moins 3 ans (dans la limite des places disponibles, une dérogation peut être accordée).
- Être retraité·e à partir de 55 ans, ou adulte en situation de handicap.
- Être adhérent·e des Clubs séniors de la Ville de Paris.
- Présenter un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique physique et sportive datant de moins de 1 an au moment de la première session.
- Avoir participé à un programme du PRIF* ou s'inscrire à l'un des ateliers organisés régulièrement par le PRIF dans les clubs séniors de la Ville de Paris.

*Le PRIF est un acteur de la prévention qui propose une série d'ateliers, chacun consacré à un aspect du bien vivre à tout âge (la santé, l'activité physique, l'alimentation, la mémoire, la marche).

Tout ce que vous avez à faire, c'est de commencer !

Adhérer aux clubs séniors, l'accès est gratuit

Du lundi au vendredi, les clubs vous offrent la possibilité de pratiquer de multiples activités : manuelles, artistiques, physiques, intergénérationnelles, culturelles, ludiques.
Les clubs sont répartis partout à Paris.

En savoir plus
sur les les activités des 65 clubs séniors, les informations et horaires sur **paris.fr/lieux/clubs-seniors/tous-les-horaires**

Contact & informations
casvp-club-seniors@paris.fr

Les sports

Toute l'année
3 sessions

- **Hiver 2023/ Printemps 2024** (inscription mi-décembre)
- **Été 2024** (inscription en juin)
- **Automne / Hiver 2024** (inscription début septembre)

- entre 1h et 1h30 par semaine
- des groupes de 8 à 15 personnes
- dans des clubs séniors de la Ville de Paris* (voir liste des clubs organisateurs en dernière page)
- 1 fois par mois, un échange d'½ heure sur différents thèmes liés à la santé (alimentation, santé dentaire, santé plantaire, confiance en soi, sommeil...)

ORGANISATION DES SÉANCES
Animées par des professionnel·le·s, les séances conjugueront pratique de l'activité et conseils santé.

Adobe Stock | #545106656