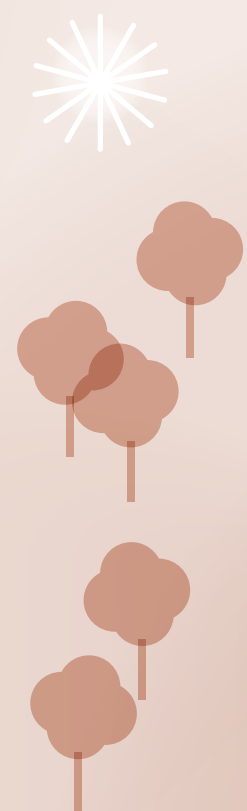
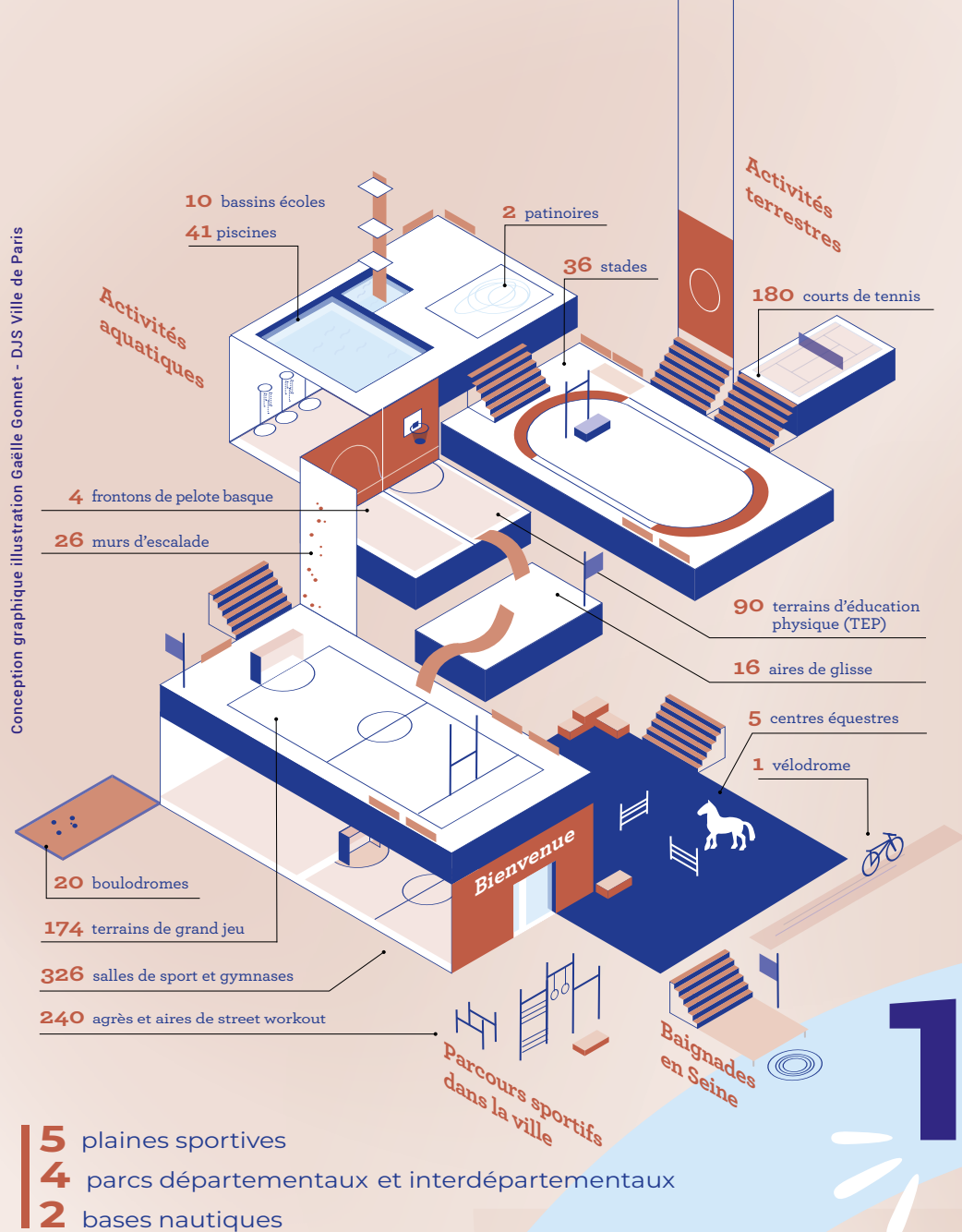




- Seniors -

Restez en forme avec Paris





L'activité physique reste votre meilleure alliée santé, et ce à tout âge. C'est pourquoi, la Ville de Paris et les associations sportives partenaires proposent une large gamme de dispositifs sportifs dédiés aux séniors avec *Paris Sport Séniors*, *Sport Séniors en plein air*, *Sport Capital à tout âge*, *Paris Sport Santé*. Elle offre aussi, des facilités d'accès aux piscines municipales et aux tennis de la Capitale. Nous espérons que vous trouverez l'offre sportive de votre choix à proximité de chez vous !

"Restez en forme avec Paris"

1 000 lieux

pour faire du sport dans la Ville

Paris.fr : l'actualité des dispositifs et des équipements sportifs

Quefaire.Paris.fr : le programme des activités sportives près de chez vous

Tennis.Paris.fr : les réservations de courts.



Sport à tout âge

Sport
à tout
âge

- Paris Sport Seniors -

+ de 55 ans

Inscription
dès septembre sur
sportsenior.paris.fr

Activités gratuites
d'octobre à juin

Dès septembre, inscrivez-vous en ligne, à l'une des nombreuses activités sportives proposées et réparties sur plus de 80 sites de la Ville : marche nordique, tennis de table, taekwondo, aquagym ..., bienvenue à tous et toutes !

📍 d'infos : paris.fr/paris-sport-senior

- arr.
Paris
Centre
- Gym douce, remise en forme, marche nordique, marche urbaine
 - 5^e Gym douce, remise en forme, tennis de table
 - 6^e Gym douce, remise en forme, marche nordique
 - 7^e Gym douce
 - 8^e Marche nordique, marche urbaine, renforcement musculaire, tennis de table, vélo et découverte de Paris, Mölkky
 - 9^e Gym douce, remise en forme, marche urbaine, renforcement musculaire, aquagym
 - 10^e Gym douce, marche nordique, marche urbaine, pilates, tennis de table, pétanque

Sport à tout âge



- 11^e Remise en forme
- 12^e Gym douce, remise en forme, marche nordique, aquagym, musculation, tennis, tennis de table, boxe française, badminton, running, crossfit
- 13^e Gym douce, remise en forme, marche nordique, aquagym, tennis de table, golf
- 14^e Gym douce, remise en forme, marche nordique, tennis, badminton
- 15^e Gym douce, remise en forme, marche nordique, marche urbaine, aquagym, yoga, tennis
- 16^e Marche nordique, renforcement musculaire, pilates
- 17^e Gym douce, disco gym, remise en forme, marche nordique, aquagym, pilates, stretching, tennis, badminton, foot en marchant, pétanque, multi-activités
- 18^e Gym douce, remise en forme, marche nordique, stretching, badminton, tennis
- 19^e Remise en forme, marche nordique, aquagym, tennis, boxe, initiation boxe
- 20^e Remise en forme, marche nordique, aquagym, yoga, renforcement musculaire, tennis, tennis de table, pétanque, taekwondo, boxe.

- Sport Seniors en plein air -

+ de 55 ans

Inscription
auprès des clubs

Activités gratuites
de mars à octobre

Initié par les clubs sportifs partenaires de la Ville, *Sport Seniors en plein air* vous propose un large choix de disciplines à pratiquer sur les terrains extérieurs en libre accès. À vous de choisir parmi tant d'autres !

+ d'infos : paris.fr/sport-senior-plein-air

arr.

- 5^e **Handfit** - Club Seniors Poliveau, 01 45 78 87 81
- 12^e **Pétanque** - TEP Braille et TEP Carnot
audevandelaoule@laposte.net, 06 62 10 90 72
Marche rapide, gym douce, renforcement musculaire - Square Desrumeaux, innovationviacti@gmail.com, 06 51 97 03 19
Sports collectifs - TEP Léon Mottot, innovationviacti@gmail.com, 06 51 97 03 19
- 13^e **Basketball** - TEP Charles Moureu, ladomremy@ldb13.com
Tennis de table - Centre sportif Carpentier, info@paris13tt.org
Gym douce et danse - Jardin Charles Trénet, laquilone.association@gmail.com



Sport à tout âge



14^e

Marche nordique - Parc Montsouris,
jamomnisports14@gmail.com, 06 46 15 42 38

Gym douce - Cité universitaire, p.fabre@puc.paris

Gateball, hockey sur gazon, course d'orientation - Stade Didot,
contact@unispourlesport.paris, 06 32 35 68 07

Renforcement musculaire - City stade Porte de Vanves,
contact@unispourlesport.paris, 06 32 35 68 07

15^e

Badminton - Club Seniors Desnouettes,
developpement@codep75.org, 06, 06 15 84 93 86

Rugby adapté - Centre sportif Suzanne Lenglen,
secretariat@rcp15.fr, 09 82 40 77 19

17^e

Badminton - Club Seniors des Ternes et Square Jean Leclaire,
developpement@codep75.org, 06 15 84 93 86

Tennis - Centre sportif Reims,
philippe.kuntz@fft.fr, 06 78 86 96 74

18^e

Activités physiques, remise en forme - Parc Chapelle Charbon,
Les arènes de Montmartre, Jardin d'Eole, Square Claude Bernard,
contact.amunanti@gmail.com, 07 58 07 35 54

Marche urbaine, yoga, gym douce - Académie Football Paris,
academiefootballparis18@gmail.com

19^e

Foot en marchant - TEP Pailleron et TEP Jandelle,
apa@fsgt.org, 06 67 38 12 87

Yoga - Butte du Chapeau Rouge, ticket.entree@gmail.com

Pilâtes, boxe, Kin-Ball - TEP Michelet, proximsport@yahoo.fr

8



20^e

Gym, renforcement musculaire, renforcement basket - Parc de la
Villette, et **Marche nordique** - Parc des Buttes Chaumont
Pôle Santé médiation d'espace 09 81 64 84 58

Gym douce, pilâtes, marche active, yoga - Parc des Buttes
Chaumont, csbelleville@gmail.com, 01 40 03 08 82

Boxe - Parc des Buttes Chaumont et Centre sportif Ladoumègue,
info@curial-boxing-team.fr, 06 50 02 39

Handfit - Club Seniors Piat, 01 45 78 87 81

Tennis - Club de Lutèce, aline.oudinet@fft.fr, 01 44 14 67 80

Gym douce, qi Gong, boxe, kung fu - Jardin Toussaint Louverture
et Face à l'espace Chapuis, contact@unrpa-paris.fr, 01 42 23 43 95

Basketball, fitness, danse - TEP Paul Meurcie et
Square Léon Frapié, contactplbsaison10@gmail.com

Gym douce - Parc de Belleville, aquilone.association@gmail.com

Pétanque - TEP Télégraphe, audevantdelaboule@laposte.net,
06 62 10 90 72



9

Sport à tout âge

- Sport Capital à tout âge -

+ de 55 ans, résident.es
à Paris depuis 3 ans

Inscription auprès
des clubs seniors
[casvp-club-seniors](https://casvp-club-seniors.paris.fr)
[@paris.fr](https://paris.fr)

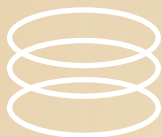
Activités gratuites

Venez comme vous êtes, que vous soyez débutants ou expérimentés, en situation de handicap, les clubs seniors de la Ville proposent sur une période de deux à quatre mois des séances en petits groupes de 8 à 15 personnes. Au programme : gym douce ou en musique, pilates, tai chi, yoga pour vous ressourcer.

📍 d'infos : www.paris.fr/pages/du-sport-avec-les-clubs-seniors-du-casvp-18047

- arr.
Paris Centre
- 5^e Pilates - Mouffetard, 01 45 35 99 97
 - 6^e Qi gong - Malraux, 01 45 48 17 34
 - 7^e Yoga - Malar, 01 45 50 46 11
 - 8^e Gym en musique - Beaucour, 01 42 25 33 19
 - 9^e Gym douce - Maréchaux, 01 48 24 02 44

10



Toutes les propositions d'activités présentées sont valables jusqu'à juin 2024. Pour les sessions suivantes, rendez-vous sur le site paris.fr.

- 10^e Tai chi - Robert Blache, 01 40 34 14 76
- 11^e Gym douce - Richard Lenoir, 01 47 00 42 64
Qi gong - Léon Frot, 01 43 67 42 03
- 12^e Pilates - Saint-Éloi, 01 43 46 25 31
Gym douce - Lacuée, 01 49 57 59 70
- 13^e Pilates - club 121, 01 45 84 69 83
- 14^e Yoga - Plaisance, 01 45 43 73 01
- 15^e Gym douce - Desnouettes, 01 45 33 42 56
Gym douce - Oscar Roty, 01 45 54 04 80
- 16^e Gym douce - Mozart, 01 45 24 26 17
- 17^e Yoga - Saint-Ange, 01 42 29 57 65
Gym en musique - Ternes, 01 43 80 89 07
Marche nordique - Moréas, 01 47 64 75 24
- 18^e Yoga - Lamarck, 01 42 51 03 42
Gym douce - Charles Lauth, 01 40 36 72 51
- 19^e Pilates - Flandre, 01 40 34 49 55
Yoga - Bois, 01 42 40 40 44
- 20^e Gym douce - Ménilmontant, 01 43 66 23 50
Gym en musique - Mortier, 01 43 61 09 29

11





Sport santé

Sport adapté santé

- Paris Sport Santé -

Parisien-ne-s

Inscriptions :

- **Activité Physique
Adaptée auprès des
Maisons Sport Santé :**

[maisonsportsante](mailto:maisonsportsante-curial@paris.fr)

-curial@paris.fr

ou

[maisonsportsante](mailto:maisonsportsante-lefebvre@paris.fr)

-lefebvre@paris.fr

. **Sport Après Cancer
auprès de la DJS à**

[djs-paris-sport-](mailto:djs-paris-sport-sante@paris.fr)

sante@paris.fr

Paris Sport Santé se décline en :

Paris Sport Santé - Activité Physique

Adaptée, s'adressant à de petits groupes de 6 à 12 personnes souffrant d'une pathologie chronique ou de longue durée, disposant d'une ordonnance prescrivant une activité physique adaptée.

Paris Sport Santé - Sport Après Cancer,

avec le comité parisien de la Ligue contre le cancer, proposant des séances de sport à destination de personne en rémission.

L'accès à ces dispositifs est conditionné par une évaluation physique et de motivation, à faire auprès de l'une des deux Maisons Sport Santé, Curial (19^e arr) ou Lefebvre (15^e arr).

⊕ d'infos : paris.fr/paris-sport-sante

arr. Paris Sport Santé - Activité Physique Adaptée

Paris Centre - 6^e - 10^e - 13^e - 10^e - 14^e - 15^e - 17^e - 18^e - 19^e - 20^e

arr. Paris Sport Santé - Sport Après Cancer

Paris Centre - 13^e - 15^e - 16^e - 18^e

Gym douce, marche nordique, remise en forme.



**Sport
pour
tous**

Sport à volonté

- Paris Piscines -

41 piscines municipales vous permettent de participer à des cours collectifs d'aquagym, de prendre des leçons de natation individuelles ou de nager selon vos envies.

+ piscines.paris.fr

- Paris Tennis -

39 centres sportifs vous proposent

des courts de tennis ouverts à tous. Les tennis parisiens peuvent être réservés par Internet via le service en ligne Paris Tennis.

+ tennis.paris.fr

- Sports extérieurs -

Street work out, fitness, parcours santé, plaines de jeux, basket..., des idées pour faire du sport en plein air, à votre rythme.

+ paris.fr/pages/ou-faire-du-sport-en-exterieur-dans-paris-18805

Piscine gratuite
pour détenteurs de
Pass Paris Seniors, Pass
Paris Access et Passe Navigo.

Accès à tarif réduit
pour les seniors dans nos
piscines et sur nos courts
de tennis !

Crédits photos : J. Brueder p 4, C. Dorval p 12, G. Sanz p 14 - Conception, réalisation G. Connet - DJS Ville de Paris - février 2024



VILLE DE
PARIS

Direction de la Jeunesse et des Sports
www.paris.fr

