

Programme des clubs séniors

Autonomie

Mars 2025



Mars 2025 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 18

Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

CLUB Date Horaire Thème

CLUB	Date	Horaire	Thème
Club Les Arènes	Lundi 3	15h	Atelier d'écriture
Club Les Arènes	Mardi 4	14h	Interclubs « Maré chanté » Arènes/Maréchaux
Club Caulaincourt	Vendredi 7	14h30	Concert Les Arènes Lyriques: Retour aux origines hispaniques de la guitare
Club Agutte	Vendredi 14	14h30	Fête « Journée de la Capitaine Wonder !! »
Club Agutte	Mercredi 19	14h	Bal spécial « danses de salon »
Club Les Arènes	Mercredi 19	14h	Échange international : Université du 3 ^e âge de Lituanie et adhérents des clubs séniors.
Club Caulaincourt	Jeudi 20	14h	Ciné-club- Projection Film "Demain, tout commence"
Club Les Arènes	Jeudi 20	14h	Atelier danse brésilienne
Club Les Arènes	Vendredi 21	15h	Séance du yoga du rire
Club Lamarck	Jeudi 27	14h	Visite guidée du Parc Georges Brassens
Club Lamarck	Jeudi 27	14h30	Atelier d'art floral
Club Arènes	Vendredi 28	14h30	BAL « spécial danses en ligne »

Modalités d'inscription

Les clubs sont ouverts aux parisiens, préretraités et retraités à partir de 55 ans, ou en situation de handicap, du lundi au vendredi. Inscriptions et renseignements dans chaque club. La carte d'adhérent est remise gratuitement : prévoir 2 photos, 1 justificatif de domicile, 1 justificatif de retraite, 1 certificat médical (pour les activités sportives) et 1 pièce d'identité. La carte doit être présentée sur simple demande du personnel de la Direction des Solidarités.



Activités physiques et bien-être



	CLUBS	Jour et horaires
Ping-pong	Lamarck	Lundi, mardi, jeudi et vendredi 14h-17h
Gym douce	Caulaincourt	Vendredi 15h-17h
Gym douce	Agutte	Jeudi 14h30-15h30 et 15h30-16h30
Yoga	Lamarck	Vendredi 15h-16h
Sophrologie	Agutte	14h30-15h30 nouveau
Restons en forme	Les Arènes	Mardi 10h30-11h30 et 14h30-15h30
Bien-être/ Massage	Lauth/ De Maistre	Mardi et jeudi 14h30-16h
Méditation Zen	Caulaincourt	Mardi et jeudi 10h-12h
Danse en ligne	Agutte/Lauth	Mardi 10h-12h et 14h-17h
Danse en ligne	Les Arènes	Jeudi 10h-12h
Danse en ligne	Caulaincourt	Lundi 10h-12h

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jour et horaires
Cours informatique	Agutte	Jeudi 14h-17h
Accès aux Ordinateurs	Agutte/Arènes	Lundi, mardi 10h-12h et mercredi 10h-11h / 16h-17h (sur RDV)
Restaus Connectés	De Maistre	Mardi 13h30-15h30
Permanence conseiller numérique	Agutte/ Caulaincourt/ Lauth	Lundi et Mardi 9h30-12h et 13h30-17h sur inscription

Activités culturelles



	CLUBS	Jour et horaires
Café des aînés	Lamarck	Vendredi 10h-12h nouveau
Anglais	Agutte	Mardi 10h-12h
Théâtre	Agutte/Lamarck	Lundi 10h-12h et mercredi 14h30-16h30
Chorale	Agutte	Mercredi 10h-12h
Chant	Les Arènes	Vendredi 10h-12h
Chant	Lamarck	Lundi 10h-12h
Karaoké	Caulaincourt	Mardi 13h30-16h
Karaoké	Les Arènes	Lundi et mercredi 14h30-17h
Cinéclub	Caulaincourt	Un mardi sur deux 14h30-17h

Jeux de société



	CLUBS	Jour et horaires
Rumikub	Agutte	Lundi, mardi et vendredi 13h30-17h
Tarot	Agutte	Lundi, mardi, mercredi et vendredi 13h30-17h
Triomino	Caulaincourt	Jeudi 13h30-17h
Echecs	Caulaincourt	Jeudi 14h-17h
Tir à l'arc	Les Arènes	Jeudi 10h30-12h nouveau
Scrabble	Agutte	Lundi et mercredi 14h30-17h

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jour et horaires
Jeu de mémoire	Agutte	vendredi 14h30-16h30
Jeu de mémoire	Lauth	Lundi 14h30-16h30
Mes Olympiades	Agutte	jeudi 10h-11h nouveau
Mémoire & corps	Joseph de Maistre	Vendredi 14h30-16h30
Mémoire PRIF	Agutte	Mardi 14h-16h

Activités manuelles



	CLUBS	Jour et horaires
Mosaïque	Agutte	Lundi, mardi et vendredi 14h-17h
Mosaïque	Lauth	Jeudi 10h-12h
Jardinage	Arènes	Lundi, mardi et mercredi 10h-12h
Modelage /Poterie	Arènes	Mardi et Jeudi 14h-17h
Art plastique	Arènes	Mardi 9h30-12h30 nouveau
Art plastique	Lamarck	Mardi 14h-17h
Art Plastique	Lauth	Mercredi 14h-17h
Dessin	Arènes	Vendredi 14h30-17h
Tricot	Arènes	Lundi et mercredi 14h30-17h
Couture	Arènes	Jeudi 10h-12h
Couture	Lauth	Vendredi 14h-17h
Création de Bijoux	Lamarck	Mercredi 14h30-16h30
Art Floral	Lamarck	Mercredi 14h30-16h30

Club Georgette Agutte

8, rue Georgette Agutte
Tél 01 42 28 57 12
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 31, 60 / Métro Guy Moquet
Tramway ou Métro Porte de Saint-Ouen



Club Les Arènes de Montmartre

8, rue Gabrielle
Tél 01 42 58 54 42
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 40/ Métro Abbesses

Club Caulaincourt

102, rue Caulaincourt
Tél 06 07 67 92 70
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 40 / Métro Lamarck-Caulaincourt



Club Lamarck

8, place de Vénétie
Tél 01 42 51 03 42
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 40, 80 / Métro Lamarck-Caulaincourt



Club Joseph de Maistre

88, rue Joseph de Maistre
Tél 07 72 13 89 75
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 31, 60 / Métro Guy Moquet



Club Charles Lauth

13, rue Charles Hermite
Tél 0140 36 72 51
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 60,
Tramway Colette Besson

