

CLUB	Date	Horaire		Thème
Saint-Eloi	Mardi 4	14h30		Dictée
Lacuée	Jeudi 6	14h30		Bingo
Saint-Éloi	Jeudi 6	14h45		Conférence sur le thème "Vie et œuvre de l'artiste Georgia O'KEEFFE (1897-1986)" par Norma Trosman
Les Tourelles	Jeudi 13	14h		Spectacle de théâtre
Saint-Éloi	Jeudi 13	14h30		Jeux des senteurs
Les Tourelles	Mercredi 19	14h		Tournoi de baby-foot intergénérationnel
Saint-Éloi et Lacuée	Jeudi 20	14h		Cours de danse et karaoké intergénérationnel au Rosa Bonheur à l'Est. Départ à 13h15 de Saint-Éloi
Saint-Éloi	Mardi 25	14h30		Causerie sur l'Histoire du cinéma
Saint-Éloi	Mercredi 26	10h15		Activité bien-être soin du visage et des mains (sur RDV)
Saint-Éloi et Lacuée	Vendredi 28	9h45		Sortie conférence sur le thème "Les animaux mal-aimés" au pavillon 1 de la maison Paris Nature au Parc Floral. Départ à 9h15 de Saint-Éloi
Saint-Éloi et Lacuée	Vendredi 28	12h		Pique-nique et balade au Parc Floral

Modalités d'inscription

Les clubs sont ouverts aux parisien.nes, préretraité.es et retraité.es 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.



Programme
des clubs séniors



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Tonus musculaire	Saint-Éloi	Lundi 3, 10, 17 et 31 mars 10h-11h30
Tonus musculaire	Lacuée	Lundi 3, 10, 17 et 31 mars 10h-11h45
Mini-billard	Saint-Éloi	Lundi 14h30-16h30
Tennis de table	Saint-Éloi	Lundi 14h45-16h30 et mardi 10h-11h30
Tonus musculaire	Tourelles	Mardi 10h-12h
Tonus musculaire	Lacuée	Mardi 25 mars 10h-11h45
Jeux de fléchettes	Saint-Éloi	Mardi 11 et 18 mars 14h30-16h30
Atelier pétanque	Carnot	Mardi 14h-15h30
Zumba en vidéo	Lacuée	Mardi 4 mars 14h45-15h30
Pilâtes	Saint-Éloi	Mardi 15h-16h
Yoga sur chaise en vidéo	Lacuée	Mardi 4 mars 15h30-16h15
Tonus musculaire	Saint-Éloi	Mercredi 5, 12 et 19 mars 10h-11h30
Yoga sur tapis	Lacuée	Mercredi 14h-15h
Danse fitness en vidéo	Lacuée	Mercredi 5 et 19 mars 15h15-16h
Yoga sur chaise en vidéo	Lacuée	Mercredi 5 et 19 mars 16h-16h45
Tennis de table	Saint-Éloi	Jeudi 6, 20 et 27 mars 10h-11h30
Tonus musculaire	Lacuée	Jeudi 10h-11h45
Rencontre pétanque	Carnot	Jeudi 13h45-17h
Équilibre en mouvement	Saint-Éloi	Vendredi 28 mars 10h30-11h30
Yoga sur tapis	Saint-Éloi	Vendredi 14h30-15h30

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Permanence numérique	Lacuée	Mercredi 5 et 12 mars 10h-13h (sur RDV)
Atelier numérique sur ordinateur	Saint-Éloi	Mercredi 10h30-12h
Atelier numérique	Saint-Éloi	Jeudi 10h30-12h

Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Jeu du baccalauréat	Lacuée	Lundi 14h30-16h30
Jeux de société	Tourelles	Mardi et vendredi 14h-16h30
Jeu du baccalauréat	Saint-Éloi	Mercredi 12 mars 14h30-16h30
Jeux de société	Lacuée	Jeudi 13 et 27 mars 14h30-16h30

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Jeu de mémoire	Lacuée	Lundi 14h30-16h30
Bien-être musicothérapie	Saint-Éloi	Lundi 10 mars 15h-16h
Jeu de mémoire	Saint-Éloi	Mercredi 5 mars 14h30-16h30
Beauté des mains	Tourelles	Mercredi 12 et 24 mars 14h-16h
Relaxation « souffle et massage sonore »	Lacuée	Vendredi 7, 14 et 28 mars 10h-11h45
Soin du visage ou des mains	Lacuée	Vendredi 21 mars 10h-16h15 (Sur RDV)

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Mandala	Tourelles	Lundi 17 mars 14h-16h
Broderie et tricot	Saint-Éloi	Lundi 14h30-16h30
Jardinage	Tourelles	Mardi 4 et 18 mars 14h30-15h30
Peinture aquarelle	Lacuée	Mardi 11, 18 et 25 mars 14h30-16h30
Art plastique et peinture	Saint-Éloi	Mercredi 5 mars 14h30-16h
Mandala	Tourelles	Mercredi 5 mars 14h-16h
Loisir créatif	Lacuée	Jeudi 13 et 27 mars 14h30-16h30
Peinture sur soie	Saint-Éloi	Vendredi 9h-13h

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	JOUR et horaires
Ciné-club	Tourelles	Lundi 3 et 31 mars 14h-16h
Quiz de culture générale	Lacuée	Lundi 14h30-16h30
Jeux de mimes	Saint-Éloi	Mercredi 19 mars 14h30-16h30
Chant et chorale	Lacuée	Mercredi 12 mars 15h15-16h45
Quizz musical	Saint-Éloi	Jeudi 27 mars 14h45-16h30
Théâtre forum	Tourelles	Jeudi 6, 20 et 27 mars 15h-16h30
Revue de presse	Saint-Éloi	Vendredi 14h45-16h45
Chant et chorale	Lacuée	Vendredi 7, 14 et 28 mars 14h30-16h30

Club Saint-Éloi

10, rue Eugénie Éboué
Tél 01 43 46 25 31
dsol-clubs-paris12@paris.fr
Métro lignes 1 et 8 – Station Reuilly Diderot
Bus lignes 46 et 56 – Stations Reuilly Diderot
et Nation Voltaire



Club les Tourelles

22, rue du Chaffault
Tél 01 49 57 59 70
dsol-clubs-paris12@paris.fr
Métro ligne 1 – Station Saint-Mandé
Bus ligne 56 – Station Porte de Saint-Mandé



Club Lacuée

4-6, rue Lacuée
Tél 01 43 46 16 71
dsol-clubs-paris12@paris.fr
Métro ligne 1, 5 et 8 – Station Bastille
Bus ligne 29, 57, 87 et 91 – Station Lyon
Ledru Rollin



ETP Carnot

26, boulevard Carnot
Métro ligne 1 – Station Saint-Mandé
Tram ligne T3a – Station Alexandra
David-Néel
Bus ligne 29 et 215 – Station Porte
de Saint-Mandé et Porte de Vincennes



Club bouliste de la Croix Saint-Simon

En face du 5, rue des Docteurs Déjerine
75020 Paris
Métro ligne 9 – Station Porte de Montreuil
Tram ligne T3b – Station Porte de Montreuil
Bus ligne 215 – Station Place de la Porte de
Montreuil

