PARIS | Les évènements et festivités des clubs séniors du 11e Arrt

Avril 2025

CLUB	Date	Horaire	Thème (sur inscription)
Léon Frot	Jeudi 3	14h30	Karaoké
Roquette	Lundi 7	10h30	Revue de presse
Richard Lenoir	Lundi 7	10h	Danse en ligne tous les lundis
Beauharnais	Mardi 8	10h	Activité physique et mentale sur 5 séances
Colbert	Jeudi 10	10h	Atelier chant thérapeutique sur 5 séances
Roquette	Jeudi 10	14h	Tournoi de pétanque (prévoir un pique-nique)
Léon Frot	Jeudi 10	14h30	Conférence « Les clés d'un sommeil de qualité » animé par le Neuropsychologue « Christophe Pavan ».
Colbert	Vendredi 11	14h	Bal animé par l'équipe d'animation
Richard Lenoir	Lundi 14	14h30	Conférence sur « l'art de la rue » en lien avec l'expo au musée d'Orsay.
Roquette	Lundi 14	14h30	Tournoi de tennis de table avec les clubs du 12ème
Léon Frot	Lundi 14	14h00	Rediffusion Camille Claudel « Les émotions sculptées »
Roquette	Mercredi 16	14h	Karaoké
Colbert	Jeudi 17	14h	Quiz musical
Colbert	Vendredi 18	14h	Karaoké
Colbert	Vendredi 25	14h	Bal animé par l'équipe d'animation
Roquette	Lundi 28	10h30	Revue de presse

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.

VILLE DE PARIS | mairie Onze Paris

Programme des clubs séniors

Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

PARIS

Les activités permanentes des clubs séniors du 11e arrt

AVRIL 2025

Activités physiques

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Gym douce	Roquette	Mardi 14h15-15h15
Gym douce	Présentation	Jeudi 10h30-11h30
Gym renforcée	Roquette	Mardi 15h15-16h15
Tennis de table	Roquette	Lundi, mercredi 10h30-12h
Tai chi	Présentation	Jeudi 10h-11h
Tango argentin	Colbert	Mardi 10h-12h
Relaxation	Colbert	Mercredi 13h30-16h45
Relaxation	Richard Lenoir	Mercredi 10h30-11h15 & 11h30-12h15 Jeudi 14h30-15h15 & 15h30-16h15
Relaxation	Beauharnais	Mercredi 15h-16h
Renforcement musculaire	Beauharnais	Lundi 11h30-12h30
Danse Folklorique	Colbert	Mercredi 14h45-16h45
Danse Country	Roquette	Jeudi 14h-16h

Activités multimédia

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Atelier numérique	Présentation	Mardi 10h-12h & Jeudi 14h-16h30
Atelier numérique	Léon Frot	Mardi 14h-16h30

Activités culturelles

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Cours de Français	Présentation	Mercredi 14h-16h
Chant et chorale	Colbert	Jeudi 13h30-16h45
Chant et chorale	Richard Lenoir	Mardi 10h30-12h
Ciné club	Beauharnais	Lundi 14h-16h30
Espagnol	Roquette	Mardi 14h-15h15 & 15h-16h30

Jeux de société

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de salle	Colbert	Lundi & mardi 13h30-16h45
Jeu de salle	Roquette	Mercredi 13h30-17h
Jeu de salle	Présentation	Vendredi 10h30-12h
Scrabble	Richard Lenoir	Mardi 13h30-17h
Scrabble duplicate	Beauharnais	Vendredi 14h-17h
Echecs	Richard Lenoir	Lundi, mercredi vendredi 13h30-17h
Bridge	Richard Lenoir	Lundi, Vendredi 13h30-17h

Activités prévention santé

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de mémoire	Roquette	Lundi, mardi, jeudi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Léon Frot	Mardi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Colbert	Vendredi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Richard Lenoir	Vendredi 10h30-11h30 Mardi 16h-17h15
Atelier d'écriture	Richard Lenoir	Mercredi 15h30-17h
Jeu de mémoire	Présentation	Lundi 14h30-16h

Activités manuelles

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Tricot et couture	Roquette	Lundi, mercredi, vendredi 13h30-16h30
Tricot et couture	Colbert	Mardi 13h30-16h45
Mosaïque	Colbert	Lundi 10h-12h & mardi 15h-16h45
Mosaïque	Léon Frot	Mardi 14h-17h
Mosaïque	Colbert	Lundi 13h30-16h45
Peinture	Richard Lenoir	Lundi 13h30-17h & Mardi 10h-12h Vendredi 13h30-17h
Peinture	Léon Frot	Vendredi 13h30-17h

ADRESSES DES CLUBS du 11e arrt

Club Richard Lenoir
61-63, boulevard Richard Lenoir
Tél 01 47 00 42 64
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Richard Lenoir, Saint-Ambroise
Bus 56, 69

Club Roquette
19, rue Merlin
Tél 01 43 67 42 15
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Voltaire, Père Lachaise
Bus 61, 69

Club Beauharnais
10, cité Beauharnais
Tél 01 43 79 11 43
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Charonne, Rue des Boulets
Bus 56, 76

Club Léon Frot
39, 41 rue Léon Frot
Tél 01 43 67 42 03
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Charonne, Philippe Auguste
Bus 56, 76

Club Colbert
159, rue de Charonne
Tél 01 43 79 40 88
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Charonne, Philippe Auguste
Bus 56, 76

Les horaires des activités ont été modifiés : elles commenceront à **14h00** et se termineront à **17h15.**

Club Présentation
116, rue du Faubourg du Temple
Tél 01 43 38 06 48
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Belleville, Goncourt
Bus 46

Club accessible aux personnes en fauteuil roulant. S'informer au préalable auprès du club sur les conditions d'accessibilité.