

# Programme des clubs séniors

Autonomie

Avril 2025



CLUB Date Horaire Thème

Poliveau	Mercredis 2, 9 et Mardi 29	14h	Cours de danses latines (salsa, bachata) (Sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 3	14h30	Conférence: le 20 <sup>ème</sup> siècle et les fauves, maîtres des couleurs (Sur inscription)
Tous les clubs	Mercredis 9 et 23	10h15- 10h45	Projet intergénérationnel avec la crèche Sainte-Lucie Atelier des ambassadeurs avec les enfants
Port Royal	Jeudi 10	10h	Atelier huiles essentielles: L'huile de Ricin (Sur inscription)
Tous les clubs	Mercredi 11	14h	Visite conférence de l'exposition Suzanne Valadon Musée Beaubourg (Sur inscription, rendez-vous au musée)
Claude Bernard	Lundi 14	14h	Loto (Sur inscription)
Poliveau	Mercredi 16	14h30	Karaoké (Sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 17	14h30	Atelier de fabrication de chocolats (Sur inscription)
Port Royal	Mardi 18	13h15	Visite guidée de Paris : Paris 14 entre Montparnasse et Denfert-Rochereau (Sur inscription)
Poliveau	Mercredi 23	14h15	Conférence débat: Les grandes voix féminines de la chanson française, illustrées par des extraits de leur répertoire (Sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 24	14h30	Spectacle de chansons françaises du 20 <sup>ème</sup> siècle (Sur inscription)
Tous les clubs	Mercredi 30	13h15	Visite guidée + atelier modelage « Les animaux extraordinaires » au musée Bourdelle avec les enfants du centre de loisirs Robert Estienne et goûter dans le jardin du musée (Sur inscription, rendez-vous au musée)

## 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.



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

#### Activités physiques et bien-être



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Tennis de table	Mouffetard	Jeudi 12h-17h & vendredi 11h-17h
Gymnastique	Mouffetard Port Royal	Lundi 14h15-17h15 Mercredi 9h30-11h30
Danse du monde	Mouffetard	Mardi 11h-12h <b>nouveau</b>
Body Armony	Port Royal	Mardi 9h30-11h
Danse country	Poliveau	Lundi 14h30-16h
Handfit	Poliveau	Jeudi 11h-12h
Pilates	Mouffetard	Mardi 10h-11h <b>nouveau</b>
Danse Vietnamienne	C Bernard	1 Mardi sur 2 15h-16h30
Stretch détente	Mouffetard	Lundi 10h-11h et mardi 10h-11h
Relaxation	Port Royal C Bernard	Jeudi 10h-11h Mardi 14h-15h <b>nouveau</b>
Equilibre en mvmt	C Bernard	Mardi 10h-11h

#### Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Initiation internet	C Bernard	Mercredi 9h-12h/14h-18h & Jeudi 9h-12h/14h-18h

#### Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Théâtre	Mouffetard	Mardi 14h-18h
Théâtre	Port Royal	Lundi 10h30-11h30 & mercredi 14h30-17h
Cercle littéraire	C Bernard	Mercredi 14h-16h
Revue de presse	Mouffetard	Vendredi 14h30-16h
Anglais	Mouffetard C Bernard	Vendredi 9h-13h Jeudi 15h-17h (débutant)
Anglais conversation	Port Royal Mouffetard C Bernard Poliveau	Lundi 14h15-17h15 (avancé) Vendredi 14h-17h (avancé) Vendredi 14h-17h (avancé) Vendredi 14h15-17h15 (avancé)
Espagnol	Mouffetard Poliveau	Mercredi 16h-18h (conversation) Mardi 15h45-17h15 (avancé)
Chant	Poliveau	Vendredi 14h15-16h30
Ecriture et poésie	Poliveau	1 jeudi sur 2 : 14h15-16h15

#### Jeux de société



Pour les jeux de société (bridge, scrabble, etc.), renseignements par téléphone

#### Activités prévention santé



	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de mémoire	Mouffetard C Bernard	Mardi et Mercredi 14h30-16h Jeudi 14h-16h

#### Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Mandala	C Bernard	Mercredi 14h-16h
Patchwork	Port Royal	Lundi et jeudi 14h-17h
Cartonnage	Port Royal Poliveau	Mercredi 9h-12h et 13h30-17h30 Jeudi 10h-12h et 14h-17h
Dentelle fuseaux	Port Royal Port Royal	Mercredi 15h-17h Jeudi 9h-13h
Couture	Poliveau C Bernard	Mardi 10h-12h et 14h-16h Mercredi 14h-17h
Bijoux	Port Royal Poliveau	Jeudi 13h30-17h30 Jeudi 14h-17h
Sculpture	Poliveau C Bernard	Lundi 14h-17h Mardi 9h-13h
Céramique	C Bernard Mouffetard	Lundi 13h30-16h30, jeudi 9h-16h30 Lundi 13h45-17h45
Peinture à l'huile	Port Royal Poliveau	Vendredi 13h30-17h30 Mercredi 13h-17h
Dessin	Port Royal Poliveau	Mardi 10h-13h Mercredi 10h-12h
Aquarelle	Port Royal Mouffetard C Bernard Poliveau	Lundi 14h-17h Mardi 14h-17h30 Lundi 9h30-12h, mercredi 14h-17h Lundi et vendredi 14h-17h
Peinture acrylique	Mouffetard	Mercredi 14h-17h30
Peinture Art déco	Poliveau	Lundi 14h-17h
Peinture sur soie	Poliveau	Vendredi 14h-17h
Poterie	Poliveau	Jeudi 14h-18h
Peinture sur verre	C Bernard	Mardi 14h-17h

#### Club Port Royal

88 ter, boulevard de Port Royal  
Tél 01 43 29 53 45  
[Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr)  
Bus 38, 83, 91  
RER Port Royal



#### Club Poliveau

2, rue Poliveau  
Tél 01 43 36 30 07  
[Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr)  
Bus 24, 57, 91  
Métro Gare d'Austerlitz, Saint Marcel



#### Club Mouffetard

20, rue Ortolan  
Tél 01 45 35 99 97  
[Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr)  
Bus 47, 89  
Métro Place Monge



#### Club Claude Bernard

51, rue Claude Bernard  
Tél 01 45 35 01 95  
[Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr)  
Bus 21, 24, 27, 47  
Métro Censier Daubenton