

Programme des clubs séniors

Autonomie

Mai 2025



Mai 2025 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 18

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



	CLUBS	Jours et horaires
Ping-pong	Lamarck	Lundi, mardi, jeudi 14h-17h
Gym douce	Caulaincourt	Lundi 14h30- 16h et Vendredi 15h-17h
Gym douce	Agutte	Jeudi 10h-12h30 et 14h30-16h30
Yoga	Lamarck	Vendredi 15h-16h
Sophrologie	Agutte/Lamarck	Lundi 14h30-15h30 /mercredi 10h30-11h30
Restons en forme	Les Arènes	Mardi 10h30-11h30 et 14h30-15h30
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
Billard	Lamarck	Mercredi et Jeudi nouveau

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours 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)
Aide manipulation smartphone	De Maistre	Mardi 14h30-16h30
Permanence conseiller numérique	Agutte/ Caulaincourt/ Lauth	Lundi et Mardi 9h30-12h et 13h30-17h sur inscription

Activités culturelles



	CLUBS	Jours 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
Karoké	Caulaincourt	Mardi 13h30-16h
Karoké	Les Arènes	Lundi et mercredi 14h30-17h
Cinéclub	Caulaincourt	Un mardi sur deux 14h30-17h

Jeux de société



	CLUBS	Jours 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	Mercredi 11h-12h nouveau
Scrabble	Agutte	Lundi et mercredi 14h30-17h

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de mémoire	Agutte	vendredi 14h30-16h30
Jeu de mémoire	Lauth	Lundi 14h30-16h30
Mes Olympiades	Agutte	jeudi 10h-11h
Mémoire & corps	De Maistre	Vendredi 14h30-16h30 nouveau
Mémoire PRIF	Agutte/ Lauth	Lundi/Mardi 14h-16h
Equilibre en mvt	Agutte/Lamarck	Jeudi/Vendredi 11h-12h/14h-15h
Plus de pas	Arènes	Mercredi 10h-11h
Bienvenue à la retraite	Joseph de Maistre	Vendredi 14h30-16h30 nouveau
Bien dans son assiette	Joseph de Maistre	Lundi 14h30-16h30 nouveau

Activités manuelles



	CLUBS	Jours 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
Art plastique	Lamarck	Mardi 14h-17h nouveau
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

