

# Programme des clubs séniors

Autonomie

Juin 2025



CLUB	Date	Horaire	Thème
Club Les Arènes	Lundi 2	15h	Atelier d'écriture
Club De Maistre	Mardi 3	14h30	Conférence Edward Hopper – Norma
Club Agutte	Mercredi 4	14h	Balade musicale à l'EHPAD Oasis (Chorale G. Agutte)
Club De Maistre	Jeudi 5	15h30	Visite Exposition: «Pierres angulaires de la protection judiciaire »-Préfecture de police
Club Lamarck	Vendredi 6	15h	Visitons la Tour Eiffel
Club Lamarck	Mercredi 11	14h30	Jeux d'autrefois Mimes-pendu-petit Bac »
Club Les Arènes	Jeudi 12	14h30	Médiation animale –M WOLIKOW
Club Lauth	Vendredi 13	15h	Visitons la Tour Eiffel
Club Les Arènes	Vendredi 13	14h30	Concert Duo L'hermiolle : un Café avec Mozart- Les Arènes lyriques
Club Agutte	Vendredi 13	14h30	Loto gagnant
Club Agutte	Vendredi 13	14h30	Loto gagnant
Club Agutte	Lundi 16	13h30	Musée de la Marine
Club Lamarck	Lundi 16	14h30	« Autour du pont neuf »-En marche avec les aînés
Club Les Arènes	Mercredi 18	14h	Promenade: les rues de la porte de la chapelle
Club Caulaincourt	Mercredi 18	14h	Ciné-club- Projection Film « sous la seine »
Club Les Arènes	Jeudi 19	14h	Atelier initiation à la poterie
Club Caulaincourt	Jeudi 19	14h	Bal spécial « danses de salon »
Club Arènes	Jeudi 19	15h	Yoga du rire
Club Caulaincourt	Vendredi 20	14h30	Spécial Bal orchestre - fête de la musique avec Olmedo
Club Lamarck	Lundi 23	14h30	Atelier fabrication de bijoux
Club Les Arènes	Jeudi 26	14h	Atelier danse brésilienne
Club Caulaincourt	Jeudi 26	14h	Ciné-club- Projection Film « Lune de miel avec ma mère »
Club Agutte	Lundi 30	13h30	Parcours Olympique partagé-Super POP 2025

## 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 et vendredi 14h-17h
Gym douce	Caulaincourt	Lundi 14h30- 16h et Vendredi 15h-17h
Gym douce	Agutte	Jeudi 14h30-15h30 et 15h30-16h30
Badminton	Lauth	Jeudi 14h30-17h
Yoga	Lamarck	Vendredi 15h-16h <b>nouveau</b>
Sophrologie	Lamarck	Mercredi 10h30-11h30
Restons en forme	Les Arènes	Mardi 10h30-11h30 et 14h30-15h30 <b>sur inscription</b>
Bien-être Massage	Les Arènes	Mercredi 10h30-11h30
Méditation Zen	Caulaincourt	Mardi et Vendredi 10h-12h
Danse en ligne	Agutte / Lauth	Mardi 10h-12h et 14h-17h
Danse en ligne	Les Arènes	Jeudi 10h-12h
Danse en ligne Bal	Caulaincourt Agutte/ Lauth	Lundi 10h-12h Mercredi 13h30-17h / Vendredi 14h-17h

#### Activités multimédia



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

#### Activités culturelles



	CLUBS	Jours et horaires
Café des aînés	Lauth/Lamarck	Mercredi 15h30-17h / Vendredi 10h-12h <b>nouveau</b>
Anglais	Agutte	Mardi 10h-12h
Théâtre	Agutte	Lundi 10h-12h
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	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	Jeudi 10h30-12h <b>nouveau</b>
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
Mémoire PRIF	Agutte/ Lauth	Lundi/Mardi 14h-16h
Equilibre En Mouvement	Agutte	Jeudi/Vendredi 11h-12h

#### 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 <b>nouveau</b>
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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 60,  
Tramway Colette Besson

