

**Tableau des créneaux Paris Sport Seniors proposés par la Ville de Paris pour la saison sportive 2025-2026**

Arrondissement	Libellé activité	Descriptif activité	Centre sportif	Espace réservé	Adresse Centre sportif	Jour	Horaire de début	Horaire de Fin
2	Gymnastique douce	gymnastique douce, posture, étirement	Gymnase Jean Dame	Salle d'arts martiaux	17 rue Léopold Bellan	Mardi	10:00	11:00
2	Gymnastique douce	gymnastique douce, posture, étirement	Gymnase Jean Dame	Salle d'arts martiaux	17 rue Léopold Bellan	Mardi	11:00	12:00
3	Remise en forme	gym douce, sortie extérieure, public spécifique	Club Senior Rue au Maire	salle polyvalente	2, Ter rue au maire	Jeudi	10:00	11:30
3	Gymnastique douce	gymnastiques douce, renforcement, posture, étirement	Centre Sportif Michel Lecomte	Salle de danse	14 rue Michel Lecomte	Mercredi	9:00	10:00
4	Marche Nordique	échauffement, travail technique, renforcement, étirement en extérieur	Hôtel de Ville	Départ place de l'Hôtel de Ville	place de l'Hôtel de Ville	vendredi	9:30	12:00
4	Remise en forme	renforcement musculaire, circuit training	Halle des Blancs Manteaux	Salle de danse	48 rue Vieille du Temple	Mercredi	9:00	10:00
4	Remise en forme	renforcement musculaire, circuit training	Halle des Blancs Manteaux	Salle de danse	48 rue Vieille du Temple	Jeudi	9:00	10:00
4	Remise en forme	renforcement musculaire, circuit training	Halle des Blancs Manteaux	Salle de danse	48 rue Vieille du Temple	Jeudi	10:00	11:00
4	Marche Nordique	échauffement, travail technique, renforcement, étirement en extérieur	Hôtel de Ville	Départ place de l'Hôtel de Ville	place de l'Hôtel de Ville	lundi	10:00	12:00
4	Randonnée urbaine	marche sportive et active autour de parcours insolites pour découvrir le patrimoine parisien.	Départ Hôtel de Ville	Exterieur	place de l'Hôtel de Ville	Mardi	14:00	16:00
5	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Centre sportif Lucien Gaudin	Salle d'escrime	3 quai Saint Bernard	Lundi	12:00	13:30
5	Marche Nordique	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	Quais de seine / Jardin des plantes	Salle d'arts martiaux	3 quai Saint Bernard	Lundi	14:00	15:30
5	Tennis de table	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Lucien Gaudin	Salle de Tennis de table	3 quai Saint Bernard	Mercredi	12:00	13:00
5	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Centre sportif Lucien Gaudin	Salle d'escrime	3 quai Saint Bernard	Mercredi	10:00	11:00
5	Remise en forme et Marche Nordique	séances de remise en forme ou de marche nordique en fonction des conditions climatiques et des cycles mis en place.	Centre sportif Lucien Gaudin	Salle d'escrime	3 quai Saint Bernard	Vendredi	10:00	11:30
5	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Centre sportif Lucien Gaudin	Salle d'escrime	3 quai Saint Bernard	Vendredi	14:30	16:00
6	Marche Nordique	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	Jardin du Luxembourg	Exterieur	jardin du Luxembourg (Rendez-vous chalet Tennis (Accueil))	Jeudi	14:00	15:30
6	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Jardin du Luxembourg	Exterieur	jardin du Luxembourg (Rendez-vous chalet Tennis (Accueil))	Jeudi	15:30	17:00
6	Marche Nordique	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	Jardin du Luxembourg	Exterieur	jardin du Luxembourg (Rendez-vous chalet Tennis (Accueil))	Mardi	14:00	15:30
6	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Jardin du Luxembourg	Exterieur	jardin du Luxembourg (Rendez-vous chalet Tennis (Accueil))	Mardi	15:30	17:00
6	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Gymnase Vaugirard	Salle de danse	87 rue vaugirard	Lundi	11:45	12:45
6	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Jardin du Luxembourg	Exterieur	jardin du Luxembourg (Rendez-vous chalet Tennis (Accueil))	Mardi	15:30	16:30
6	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Jardin du Luxembourg	Exterieur	jardin du Luxembourg (Rendez-vous chalet Tennis (Accueil))	Jeudi	15:30	16:30
7	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Gymnase Camou	Type B	35 avenue de la Bourdonnais	Mardi	16:30	17:30
8	Marche Nordique	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	Centre sportif Jacqueline Auriol	Extérieur	7 Allée Louis de Funès	Lundi	14:30	16:30
8	Tennis de table	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Jacqueline Auriol	Salle 1	7 Allée Louis de Funès	Mardi	10:00	11:00
8	Tennis de table	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Jacqueline Auriol	Salle 1	7 Allée Louis de Funès	Mardi	11:00	12:00
8	Renforcement musculaire	échauffement collectif, renforcement musculaire sous forme de circuit training, étirements	Centre sportif Jacqueline Auriol	Salle 2	7 Allée Louis de Funès	Mardi	10:00	11:00
8	Renforcement musculaire	échauffement collectif, renforcement musculaire sous forme de circuit training, étirements	Centre sportif Jacqueline Auriol	Salle 2	7 Allée Louis de Funès	Mardi	11:00	12:00
8	Randonnée Urbaine	Entre 6 et 8 km à la découverte de Paris. Culture, architecture, street art, parcs, passages etc...	Centre sportif Jacqueline Auriol	Extérieur	7 Allée Louis de Funès	Mardi	14:30	16:30
8	Pétanque	initiation et découverte de la discipline dans une ambiance conviviale.	RDV au Centre sportif Jacqueline Auriol	Extérieur	7 Allée Louis de Funès	Mardi	15:00	17:00

8	Pilates	Le Pilates est une méthode douce qui vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse et l'équilibre. Adapté aux seniors, il contribue à prévenir les chutes, soulager les douleurs articulaires et favoriser le bien-être global.	Centre sportif Jacqueline Auriol	salle 2	7 Allée Louis de Funès	Mercredi	10:00	11:00
8	Marche Nordique	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	Centre sportif Jacqueline Auriol	Extérieur	7 Allée Louis de Funès	Mercredi	10:00	12:00
8	Renforcement musculaire	échauffement collectif, renforcement musculaire sous forme de circuit training, étirements	Centre sportif Jacqueline Auriol	Salle 2	7 Allée Louis de Funès	Mercredi	11:00	12:00
8	Vélo et découverte de Paris	Pratique du vélo en milieu urbain...Entretien physique (cardio, équilibre...) Publics : Personnes possédant une bonne maîtrise de l'engin. <b>Chaque usager doit posséder son propre vélo et casque</b>	Centre sportif Jacqueline Auriol	Extérieur	7 Allée Louis de Funès	Jeudi	10:30	12:30
8	Sports de tir	tir à l'arc , sarbacane, jeux de précision: travail sur l'adresse, l'équilibre et la précision	Gymnase Roquépine	Salle de danse	18 rue Roquépine	Jeudi	10:00	11:00
8	Marche Nordique	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	Centre sportif Jacqueline Auriol	Extérieur	7 Allée Louis de Funès	Jeudi	14:30	16:30
8	Tennis de table	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Jacqueline Auriol	Salle 1	7 Allée Louis de Funès	Vendredi	14:00	15:00
9	Aquagym	L'aquagym, également appelée gymnastique aquatique, est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. la résistance de l'eau contribue à un renforcement musculaire tout en limitant les chocs.	Piscine Drigny	Bassin	18 rue Bochart de Saron	Lundi	11:30	12:15
9	Aquagym	L'aquagym, également appelée gymnastique aquatique, est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. la résistance de l'eau contribue à un renforcement musculaire tout en limitant les chocs.	Piscine Drigny	Bassin	18 rue Bochart de Saron	Lundi	12:15	13:00
9	Renforcement musculaire	renforcement musculaire sous forme de circuit training, étirements	Centre sportif Buffault-Salle polyvalente	Salle polyvalente	26 rue Buffault	Lundi	13:30	14:30
9	Renforcement musculaire	renforcement musculaire sous forme de circuit training, étirements	Centre sportif Buffault-Salle polyvalente	Salle polyvalente	26 rue Buffault	Lundi	14:30	15:30
9	Gymnastique douce	renforcement musculaire, mobilité articulaire, équilibre, étirements	Salles de sport Tour d'Auvergne	Salle polyvalente	15 rue de la Tour d'Auvergne	Lundi	15:00	16:00
9	Gymnastique douce	renforcement musculaire, mobilité articulaire, équilibre, étirements	Salles de sport Tour d'Auvergne	Salle polyvalente	15 rue de la Tour d'Auvergne	Lundi	16:00	17:00
9	Randonnée Urbaine	Entre 6 et 8 km à la découverte de Paris. Culture, architecture, street art, parcs, passages etc...	RDV devant centre sportif Valeyre	Extérieur	22-24 rue de Rochechouart	Mardi	14:30	16:30
9	Gymnastique douce	renforcement musculaire, mobilité articulaire, équilibre, étirements	Salles de sport Tour d'Auvergne	Salle polyvalente	15 rue de la Tour d'Auvergne	Mardi	11:30	12:30
9	Renforcement musculaire	renforcement musculaire sous forme de circuit training, étirements	Salles de sport Tour d'Auvergne	Salle polyvalente	15 rue de la Tour d'Auvergne	Mardi	12:30	13:30
9	Remise en forme	renforcement musculaire, mobilité articulaire, équilibre, étirements	Centre Paris Anim Jacques Bravo	DOJO	14 18 rue de la Tour des Dames	Vendredi	10:00	11:00
9	Gymnastique douce	renforcement musculaire, mobilité articulaire, équilibre, étirements	Salles de sport Tour d'Auvergne	Salle polyvalente	15 rue de la Tour d'Auvergne	Vendredi	11:30	12:30
9	Gymnastique douce	renforcement musculaire, mobilité articulaire, équilibre, étirements	Salles de sport Tour d'Auvergne	Salle polyvalente	15 rue de la Tour d'Auvergne	Vendredi	12:30	13:30
9	Tennis de table	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre Paris Anim Jacques Bravo	Gymnase	14 18 rue de la Tour des Dames	Vendredi	11:30	13:00
10	Pétanque	Initiation et découverte de la discipline dans une ambiance conviviale.	RDV au square Villemin (boulodrome)	Extérieur	14 rue des Recollets	Lundi	10:30	12:00
10	Randonnée Urbaine	Marcher à un bon rythme vers un lieu culturel et insolite de la capitale.	RDV devant centre sportif de la Grange Aux Belles	Extérieur	17 rue Boy Zelenski	Mardi	9:45	11:30
10	Pilates	Le Pilates est une méthode douce qui vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse et l'équilibre. Adapté aux seniors, il contribue à prévenir les chutes, soulager les douleurs articulaires et favoriser le bien-être global.	Centre sportif Julie Vlasto	Salle polyvalente	8 passage Delessert	Lundi	11:30	12:30
10	Pilates	Le Pilates est une méthode douce qui vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse et l'équilibre. Adapté aux seniors, il contribue à prévenir les chutes, soulager les douleurs articulaires et favoriser le bien-être global.	Centre sportif Julie Vlasto	Salle polyvalente	8 passage Delessert	Lundi	12:30	13:30
10	Pilates	Le Pilates est une méthode douce qui vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse et l'équilibre. Adapté aux seniors, il contribue à prévenir les chutes, soulager les douleurs articulaires et favoriser le bien-être global.	Centre sportif Julie Vlasto	Salle polyvalente	8 passage Delessert	Jeudi	10:00	11:00

10	Pilates	Le Pilates est une méthode douce qui vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse et l'équilibre. Adapté aux seniors, il contribue à prévenir les chutes, soulager les douleurs articulaires et favoriser le bien-être global.	Centre sportif Julie Vlasto	Salle polyvalente	8 passage Delessert	Jeudi	11:00	12:00
10	Renforcement musculaire	renforcement musculaire sous forme de circuit training, étirements.	Salles Buisson St Louis	Salle d'arts martiaux	2 rue du Buisson Saint-Louis	Jeudi	14:30	15:30
10	Renforcement musculaire	renforcement musculaire sous forme de circuit training, étirements.	Salles Buisson St Louis	Salle d'arts martiaux	3 rue du Buisson Saint-Louis	Jeudi	15:30	16:30
10	Pilates	Le Pilates est une méthode douce qui vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse et l'équilibre. Adapté aux seniors, il contribue à prévenir les chutes, soulager les douleurs articulaires et favoriser le bien-être global.	Centre sportif Julie Vlasto	Salle polyvalente	8 passage Delessert	Vendredi	11:30	12:15
10	Pilates	Le Pilates est une méthode douce qui vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse et l'équilibre. Adapté aux seniors, il contribue à prévenir les chutes, soulager les douleurs articulaires et favoriser le bien-être global.	Centre sportif Julie Vlasto	Salle polyvalente	8 passage Delessert	Vendredi	12:15	13:00
11	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Gymnase de la Cour des Lions	1er étage - Salle polyvalente	9 rue Alfonse Baudin	Mercredi	16:00	17:00
11	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Gymnase de la Cour des Lions	1er étage - Salle polyvalente	9 rue Alfonse Baudin	Dimanche	11:00	12:00
11	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Gymnase de la Cour des Lions	1er étage - Salle polyvalente	9 rue Alfonse Baudin	Dimanche	9:00	10:00
11	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Gymnase de la Cour des Lions	1er étage - Salle polyvalente	9 rue Alfonse Baudin	Dimanche	10:00	11:00
11	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Gymnase de la Cour des Lions	1er étage - Salle polyvalente	9 rue Alfonse Baudin	Mercredi	14:00	15:00
11	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Gymnase de la Cour des Lions	1er étage - Salle polyvalente	9 rue Alfonse Baudin	Mercredi	15:00	16:00
12	Marche Nordique	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	Centre sportif Léo Lagrange	rotonde	68 boulevard Poniatowski 75012 Paris	Dimanche	9:00	10:30
12	Pétanque	La pétanque est un sport de boules qui consiste à lancer ses boules le plus près possible du cochonnet. Elle développe l'adresse, la stratégie et l'esprit d'équipe dans une ambiance de convivialité.	Centre sportif Léo Lagrange	Pas d'espace réservé	68 boulevard Poniatowski 75012 Paris	Jeudi	12:00	13:30
12	Marche Nordique	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy 75012 Paris ( A droite des agrès sportifs de street work out )	Dimanche	9:00	10:30
12	Marche Nordique	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy 75012 Paris ( A droite des agrès sportifs de street work out )	Dimanche	9:00	12:00
12	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy 75012 Paris ( A droite des agrès sportifs de street work out )	Dimanche	11:00	12:00
12	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Centre sportif Léo Lagrange	Rotonde	68 boulevard Poniatowski 75012 Paris	Dimanche	10:00	11:00
12	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Centre sportif Léo Lagrange	Rotonde	68 boulevard Poniatowski 75012 Paris	Dimanche	11:00	12:00
12	Marche Nordique	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	Centre sportif Léo Lagrange	Rotonde	68 boulevard Poniatowski 75012 Paris	Jeudi	14:00	16:00
12	Musculation	Cours collectif mené par un éducateur sportif mêlant différents types d'exercices axés sur le renforcement musculaire, la posture et la progression individuelle.	Centre sportif Victor Young Perez	Salle musculation	242 Rue de Bercy 75012 Paris	Jeudi	9:30	10:30
12	Savate Boxe Française	La boxe française, aussi appelée savate, est un sport de combat pieds-poings qui développe à la fois la condition physique, l'agilité et la maîtrise de soi. Accessible à tous niveaux, elle se pratique avec des protections et dans le respect de l'adversaire dans un cadre sécurisé et dynamique	Centre sportif Victor Young Perez	Salle musculation	242 Rue de Bercy 75012 Paris	Jeudi	10:30	11:30
12	Musculation	Cours collectif mené par un éducateur sportif mêlant différents types d'exercices axés sur le renforcement musculaire, la posture et la progression individuelle.	Centre sportif Victor Young Perez	Salle musculation	242 Rue de Bercy 75012 Paris	Jeudi	11:30	13:00

12	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Alain Mimoun	court de tennis couvert	15 rue de la Nouvelle Calédonie, 75012 Paris	Jeudi	14:00	15:00
12	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Alain Mimoun	court de tennis couvert	15 rue de la Nouvelle Calédonie, 75012 Paris	Jeudi	9:30	10:30
12	Pickleball	Le Pickleball est un sport de raquette mêlant des éléments du tennis, du badminton et du ping-pong. Facile à prendre en main, il se joue en simple ou en double sur un terrain réduit, avec une balle perforée et une raquette solide.	Centre sportif Alain Mimoun	court de tennis couvert	15 rue de la Nouvelle Calédonie, 75012 Paris	Jeudi	10:30	12:00
12	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Alain Mimoun	court de tennis couvert	15 rue de la Nouvelle Calédonie, 75012 Paris	Lundi	10:00	11:00
12	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Alain Mimoun	court de tennis couvert	15 rue de la Nouvelle Calédonie, 75012 Paris	Lundi	10:00	11:00
12	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Alain Mimoun	court de tennis couvert	15 rue de la Nouvelle Calédonie, 75012 Paris	Lundi	11:00	12:00
12	Marche sportive	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	Centre sportif Léo Lagrange	Piste d'athlétisme	68 boulevard Poniatowski 75012 Paris	Lundi	10:00	11:30
12	Pickleball	Le Pickleball est un sport de raquette mêlant des éléments du tennis, du badminton et du ping-pong. Facile à prendre en main, il se joue en simple ou en double sur un terrain réduit, avec une balle perforée et une raquette solide.	Centre sportif Léo Lagrange	court de tennis 1	68 boulevard Poniatowski 75012 Paris	Lundi	12:00	13:00
12	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy 75012 Paris ( A droite des agrès sportifs de street work out )	Lundi	9:00	10:00
12	Tennis de table	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy 75012 Paris ( A droite des agrès sportifs de street work out )	Lundi	12:00	13:30
12	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Alain Mimoun	court de tennis couvert	15 rue de la Nouvelle Calédonie, 75012 Paris	Mardi	14:00	15:00
12	Tennis de Table	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy 75012 Paris ( A droite des agrès sportifs de street work out )	Mardi	12:00	13:00
12	Savate Boxe Française	La boxe française, aussi appelée savate, est un sport de combat pieds-poings qui développe à la fois la condition physique, l'agilité et la maîtrise de soi. Accessible à tous niveaux, elle se pratique avec des protections et dans le respect de l'adversaire dans un cadre sécurisé et dynamique	Centre sportif Léo Lagrange	Dojo	68 boulevard Poniatowski 75012 Paris	Mardi	12:00	13:00
12	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Alain Mimoun	court de tennis couvert	15 rue de la Nouvelle Calédonie, 75012 Paris	Mardi	14:00	15:00
12	musculaton	Cours collectif mené par un éducateur sportif mêlant différents types d'exercices axés sur le renforcement musculaire, la posture et la progression individuelle.	Centre sportif Victor Young Perez	Salle musculaton	242 Rue de Bercy 75012 Paris	Mardi	14:30	15:30
12	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy 75012 Paris ( A droite des agrès sportifs de street work out )	mardi	9:00	10:00
12	Badminton / Tennis de table	Initiation au Badminton et tennis de table dans un gymnase et encadrée par un éducateur sportif. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Gymnase Althea Gibson	gymnase	13 Rue Gerty Archimède 75012 PARIS	Mercredi	12:00	13:45
12	Tennis de Table	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Léo Lagrange	Rotonde	68 boulevard Poniatowski 75012 Paris	Mercredi	13:30	14:45
12	Tennis de table	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Léo Lagrange	Rotonde	68 boulevard Poniatowski 75012 Paris	Mercredi	14:45	16:00
12	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy 75012 Paris ( A droite des agrès sportifs de street work out )	Mercredi	10:00	11:30
12	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Gymnase Althea Gibson	dojo	13 Rue Gerty Archimède 75012 PARIS	Mercredi	12:30	13:30
12	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Centre sportif Alain Mimoun	salle de danse	15 rue de la Nouvelle Calédonie, 75012 Paris	Mercredi	14:00	14:45
12	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Centre sportif Alain Mimoun	salle de danse	15 rue de la Nouvelle Calédonie, 75012 Paris	Mercredi	15:00	15:45
12	Aquagym	L'aquagym, également appelée gymnastique aquatique, est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. la résistance de l'eau contribue à un renforcement musculaire tout en limitant les chocs.	Piscine Roger Le Gall	Piscine	34 boulevard carnot	Samedi	9:00	10:00
12	Aquagym	L'aquagym, également appelée gymnastique aquatique, est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. la résistance de l'eau contribue à un renforcement musculaire tout en limitant les chocs.	Piscine Roger Le Gall	Piscine	34 boulevard carnot	Samedi	10:00	11:00

12	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Alain Mimoun	court de tennis couvert	15 rue de la Nouvelle Calédonie, 75012 Paris	Vendredi	10:00	11:00
12	musclation	exercices axés sur le renforcement musculaire, la posture et la progression individuelle.	Centre sportif Victor Young Perez	salle musclation	242 Rue de Bercy 75012 Paris	Vendredi	14:30	16:00
12	Savate Boxe Française	La boxe française, aussi appelée savate, est un sport de combat pieds-poings qui développe à la fois la condition physique, l'agilité et la maîtrise de soi. Accessible à tous niveaux, elle se pratique avec des protections et dans le respect de l'adversaire dans un cadre sécurisé et dynamique	Centre sportif Victor Young Perez	salle musclation	242 Rue de Bercy 75012 Paris	Vendredi	10:00	11:00
12	Musclation	exercices axés sur le renforcement musculaire, la posture et la progression individuelle.	Centre sportif Victor Young Perez	salle musclation	242 Rue de Bercy 75012 Paris	Vendredi	11:00	12:00
12	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Alain Mimoun	court de tennis couvert	15 rue de la Nouvelle Calédonie, 75012 Paris	Vendredi	15:00	16:00
12	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy 75012 Paris ( A droite des agrès sportifs de street work out )	Vendredi	9:30	10:30
12	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy 75012 Paris ( A droite des agrès sportifs de street work out )	Vendredi	10:30	11:30
12	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy 75012 Paris ( A droite des agrès sportifs de street work out )	Vendredi	11:45	12:30
12	Badminton	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Gymnase Carnot	Gymnase	28 boulevard Carnot 75012 Paris	Jeudi	12:00	13:00
12	Tennis de Table	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Salle Bercy	Salle complète	Parc de Bercy 75012 Paris ( A droite des agrès sportifs de street work out )	Jeudi	15:00	16:30
12	Badminton / Tennis de table	Initiation au Badminton et tennis de table. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Gymnase Léon Mottot	gymnase	17 Cité Moynet, 75012 Paris	Jeudi	17:00	18:00
12	Marche Nordique	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	Centre sportif Léo Lagrange	Piste d'athlétisme	68 boulevard Poniatowski 75012 Paris	Lundi	10:00	11:30
12	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Alain Mimoun	court de tennis couvert	15 rue de la Nouvelle Calédonie, 75012 Paris	Mardi	10:00	11:00
12	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Alain Mimoun	court de tennis couvert	15 rue de la Nouvelle Calédonie, 75012 Paris	Mardi	11:00	12:00
12	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Alain Mimoun	court de tennis couvert	15 rue de la Nouvelle Calédonie, 75012 Paris	Mardi	12:00	13:00
12	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Centre sportif Victor Young Perez	Salle musclation	242 Rue de Bercy 75012 Paris	Mardi	14:00	15:00
12	Marche Nordique	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	Centre sportif Léo Lagrange	Piste d'athlétisme	68 boulevard Poniatowski 75012 Paris	Vendredi	10:00	11:30
12	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Léo Lagrange	court de tennis	68 boulevard Poniatowski 75012 Paris	Vendredi	13:30	14:30
13	Aquagym	L'aquagym, également appelée gymnastique aquatique, est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. La résistance de l'eau contribue à un renforcement musculaire tout en limitant les chocs.	Piscine Baker	Piscine	Port de la Gare Quai François Mauriac	Lundi	10:30	11:30
13	Golf	Initiation au Golf par un éducateur sportif dans un espace dédié (practice).	Carpentier	Practice + Putting Green	81 boulevard Masséna	Lundi	9:30	11:00
13	Marche Nordique	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	Parc kellermann	Exterieur / devant le centre sportif Bourneville	7 boulevard Kellermann	Mardi	10:00	11:30
13	Tennis de table	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Auguste Blanqui	Gymnase type A	26 boulevard Auguste Blanqui	Mardi	12:00	13:00
13	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Charles Moureu	2 courts de tennis (n° 2 et 3)	17 Avenue Edison	Mardi	14:00	15:00
13	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Charles Moureu	2 courts de tennis (n° 2 et 3)	17 Avenue Edison	Mardi	15:00	16:00
13	Golf	Initiation au Golf par un éducateur sportif dans un espace dédié (practice).	Carpentier	Practice + Putting Green	81 boulevard Masséna	Mercredi	9:30	11:00
13	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Stadium	Salle polyvalente	66 avenue d'Ivry	Mercredi	11:30	12:30
13	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Salle des sports université Paris VII	Salle de danse	9 rue Croix de Jarry	Mercredi	14:00	15:30

13	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Charcot	Salle de danse	69 rue Chevaleret	Mercredi	14:00	15:30
13	Marche Nordique	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	Parc Kellermann	Extérieur / devant le centre sportif Bourneville	7 boulevard Kellermann	Jeudi	10:00	11:30
13	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Charles Moureu	2 courts de tennis (n° 2 et 3)	17 avenue Edison	Jeudi	10:00	11:00
13	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Charcot	Salle de danse	69 rue Chevaleret	Jeudi	10:00	11:00
13	Badminton	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Halle sportive Dunois	Halle sportive	59 rue Dunois	Jeudi	10:30	12:00
13	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Stadium	Salle polyvalente	66 avenue d'Ivry	Jeudi	12:00	13:00
13	Aquagym	L'aquagym, également appelée gymnastique aquatique, est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. La résistance de l'eau contribue à un renforcement musculaire tout en limitant les chocs.	Piscine Baker	Piscine	Port de la Gare Quai François Mauriac	Vendredi	13:30	14:30
13	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Charcot	Salle de danse	69 rue du Chevaleret	Vendredi	11:00	12:00
13	Foot en marchant	Discipline proche du Football en salle mais sans contact ni effort physique brutal permettant de proposer une activité physique bénéfique tout en jouant.	Halle sportive Dunois	Halle sportive	59 rue Dunois	Mardi	14:00	15:00
13	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Charcot	Salle de danse	69 rue Chevaleret	Vendredi	10:00	11:00
13	Golf	Initiation au Golf par un éducateur sportif dans un espace dédié (practice).	Carpentier	Practice + Putting Green	81 boulevard Masséna	Vendredi	9:30	11:00
14	Marche Nordique	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	Centre sportif Elisabeth	Extérieur	7 avenue Paul Appell	Lundi	14:00	15:30
14	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Elisabeth	Courts n°6	7 avenue Paul Appell	Jeudi	10:00	11:00
14	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Elisabeth	Courts n°6	7 avenue Paul Appell	Jeudi	11:00	12:00
14	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Elisabeth	Courts n°6, N°7 et N°9	7 avenue Paul Appell	Vendredi	14:00	15:00
14	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Elisabeth	Courts n°6, N°7 et N°9	7 avenue Paul Appell	Vendredi	15:00	16:00
14	Badminton	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Complexe sportif Alice Milliat	Gymnase type C	11 ter Alésia	Samedi	13:00	14:00
14	Badminton	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Complexe sportif Alice Milliat	Gymnase type C	11 ter Alésia	Vendredi	12:30	13:30
14	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Gymnase Guilleminot	Salle polyvalente	22 rue Guilleminot	Vendredi	13:15	14:15
14	Pilates	Le Pilates est une méthode douce qui vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse et l'équilibre. Adapté aux seniors, il contribue à prévenir les chutes, soulager les douleurs articulaires et favoriser le bien-être global.	Gymnase Guilleminot	Salle polyvalente	22 rue Guilleminot	Vendredi	14:15	15:15
14	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Gymnase Guilleminot	Salle polyvalente	22 rue Guilleminot	Mardi	14:00	15:15
14	Badminton	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Gymnase Renoir	Gymnase type B	1 square Auguste Renoir	Vendredi	18:00	19:30
14	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Gymnase Rosa Parks	Salle polyvalente grande	2 rue Moulins des Lapins	Lundi	12:00	13:00
14	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Gymnase Rosa Parks	Salle polyvalente grande	2 rue Moulins des Lapins	Lundi	14:00	15:00
14	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Gymnase Rosa Parks	Salle polyvalente petite	2 rue Moulins des Lapins	Lundi	15:00	16:00
14	Remise en forme	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre.	Centre sportif Elisabeth	Extérieur	7 avenue Paul Appell	Vendredi	14:00	15:15
14	Aquagym	L'aquagym, également appelée gymnastique aquatique, est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. La résistance de l'eau contribue à un renforcement musculaire tout en limitant les chocs.	Piscine Thérèse et Jeanne Brulé	Piscine	1 place Edith Thomas	Lundi	11:15	12:00
15	Remise en forme	Étirements, renforcement musculaire, cardio léger, coordination	Centre sportif Suzanne Lenglen	Club House	2 rue Louis Armand	Lundi	11:30	12:30

15	Stretching	souplesse, étirements musculaires, relaxation	centre sportif Emile Anthoine	Salle de danse	9 rue Jean Rey	Lundi	12:15	13:15
15	Remise en forme	Étirements, renforcement musculaire, cardio léger, coordination	Centre sportif Suzanne Lenglen	Club House	2 rue Louis Armand	Lundi	12:30	13:30
15	Aquagym	L'aquagym, également appelée gymnastique aquatique, est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. la résistance de l'eau contribue à un renforcement musculaire tout en limitant les chocs.	Piscine Keller	Piscine	14 rue de l'Ingénieur Robert Keller	Lundi	14:00	15:00
15	Vélo	être à l'aise avec l'engin en zone urbaine. <b>Gilet jaune, casque obligatoire, apporter son propre vélo en bon état général.</b>	Club House Suzanne lenglen départ	Club House	2 rue Louis Armand	Lundi	14:15	16:00
15	Marche nordique	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	Gymnase fédération départ		16 bis, rue de la Fédération	Lundi	14:00	16:30
15	Marche Nordique	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	Centre sportif Suzanne Lenglen	Accueil Tennis	2 rue Louis Armand	Mardi	09:00	11:00
15	Tennis	Initiation et découverte du tennis. Travail de la technique (coup droit, revers, service, volée au filet) et du placement	Centre sportif Suzanne Lenglen	Courts N°12	2 rue Louis Armand	Mardi	10:00	11:00
15	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Centre sportif Suzanne Lenglen	Club House	2 rue Louis Armand	Mardi	10:00	11:00
15	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Piscine Blomet	Salle de musculation	17 rue Blomet	Mardi	10:30	11:30
15	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Centre sportif Suzanne Lenglen	Club House	2 rue Louis Armand	Mardi	11:00	12:00
15	Tennis	Initiation et découverte du tennis. Travail de la technique (coup droit, revers, service, volée au filet) et du placement	Centre sportif Suzanne Lenglen	Courts N°12	2 rue Louis Armand	Mardi	11:00	12:00
15	Tennis	Initiation et découverte du tennis. Travail de la technique (coup droit, revers, service, volée au filet) et du placement	Centre sportif Suzanne Lenglen	Courts n°11 et n°12	2 rue Louis Armand	Mardi	14:00	15:00
15	Randonnée Urbaine	marche sportive et active autour de parcours insolite pour découvrir le patrimoine parisien	Gymnase fédération départ		16 bis, rue de la Fédération	Mardi	14:30	16:30
15	Aquagym	L'aquagym, également appelée gymnastique aquatique, est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. la résistance de l'eau contribue à un renforcement musculaire tout en limitant les chocs.	Piscine Keller	Piscine	14 rue de l'Ingénieur Robert Keller	Mercredi	09:00	10:00
15	Aquagym	L'aquagym, également appelée gymnastique aquatique, est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. la résistance de l'eau contribue à un renforcement musculaire tout en limitant les chocs.	Piscine Keller	Piscine	14 rue de l'Ingénieur Robert Keller	Mercredi	10:00	11:00
15	Aquagym	L'aquagym, également appelée gymnastique aquatique, est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. la résistance de l'eau contribue à un renforcement musculaire tout en limitant les chocs.	Piscine Keller	Piscine	14 rue de l'Ingénieur Robert Keller	Mercredi	11:00	12:00
15	Tennis	Initiation et découverte du tennis. Travail de la technique (coup droit, revers, service, volée au filet) et du placement	Centre sportif Suzanne Lenglen	Courts N°5	2 rue Louis Armand	Mercredi	11:00	12:00
15	Tennis	Initiation et découverte du tennis. Travail de la technique (coup droit, revers, service, volée au filet) et du placement	Centre sportif Suzanne Lenglen	Courts N°12	2 rue Louis Armand	Mercredi	12:00	13:00
15	tennis de table	Initiation et découverte de la discipline. Jeux en simple et en double.	La plaine	salle de tennis de table 6 tables	13 rue du générale guillaumat	Mercredi	12:30	14:00
15	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Centre sportif Suzanne Lenglen	Club House	2 rue Louis Armand	Mercredi	14:00	15:00
15	Fléchettes/Pétanques	Combinez adresse, précision et convivialité avec notre activité mêlant fléchettes et pétanque: <b>Visez juste, lancez bien !</b>	Gymnase Fédération/Boulodrome Emile Anthoine	Salle de réunion Fédération/Boulodrome Emile Anthoine	16 bis, rue de la Fédération/ 9 rue Jean Rey	Mercredi	15:00	16:30
15	Tennis de table	Initiation et découverte de la discipline. Jeux en simple et en double.	Olivier de Serres	gymnase de type B	99 ter, rue Olivier de Serres	Mercredi	15:00	16:30
15	Marche Nordique	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	Centre sportif Suzanne Lenglen	Accueil tennis	2 rue Louis Armand	Jeudi	09:00	11:00
15	Tennis	Initiation et découverte du tennis. Travail de la technique (coup droit, revers, service, volée au filet) et du placement	Centre sportif Charles Rigoulot	courts N° 2 et N° 3	18, av Porte Brancion	Jeudi	10:00	11:00
15	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Centre sportif Suzanne Lenglen	Club House	2 rue Louis Armand	Jeudi	10:00	11:00
15	Tennis	Initiation et découverte du tennis. Travail de la technique (coup droit, revers, service, volée au filet) et du placement	Centre sportif Charles Rigoulot	courts N° 2 et N° 3	18, av Porte Brancion	Jeudi	11:00	12:00
15	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Centre sportif Suzanne Lenglen	Club House	2 rue Louis Armand	Jeudi	11:00	12:00

15	Foot en marchant	Discipline proche du Football en salle mais sans contact ni effort physique brutal permettant de proposer une activité physique bénéfique tout en jouant.	Centre sportif Suzanne Lenglen	Rugby à 7	2 rue Louis Armand	Jeudi	12:30	14:00
15	marche nordique	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	Centre sportif Suzanne Lenglen	Accueil tennis	2 rue Louis Armand	Jeudi	14:00	15:30
15	Gymnastique douce	exercices axés sur la respiration, la relaxation et les étirements.	Centre sportif Suzanne Lenglen	Club House	2 rue Louis Armand	Vendredi	10:00	11:00
15	Gymnastique douce	renforcement musculaire avec haltères, élastibandes, travail de l'équilibre, travail très très léger du cardio.	Centre sportif Suzanne Lenglen	Club House	2 rue Louis Armand	Vendredi	11:00	12:00
15	Aquagym	L'aquagym, également appelée gymnastique aquatique, est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. la résistance de l'eau contribue à un renforcement musculaire tout en limitant les chocs.	Piscine Keller	Piscine	14 rue de l'Ingénieur Robert Keller	Vendredi	14:00	15:00
16	Pilates	Le Pilates est une méthode douce qui vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse et l'équilibre. Adapté aux seniors, il contribue à prévenir les chutes, soulager les douleurs articulaires et favoriser le bien-être global	Centre sportif Suchet	Salle arts martiaux	25 avenue du Maréchal Franchet d'Esperey	Mardi	12:00	13:30
16	Pilates	Le Pilates est une méthode douce qui vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse et l'équilibre. Adapté aux seniors, il contribue à prévenir les chutes, soulager les douleurs articulaires et favoriser le bien-être global.	Centre sportif Suchet	Salle arts martiaux	25 avenue du Maréchal Franchet d'Esperey	Jeudi	12:00	13:30
16	Gymnastique douce	renforcement et assouplissement de toutes les chaînes musculaires .	TEP Sarrail	Dalle Sarrail Salle n°2	8 avenue du Général Sarrail	Vendredi	9:25	10:35
16	Gymnastique douce	renforcement et assouplissement de toutes les chaînes musculaires .	TEP Sarrail	Dalle Sarrail Salle n°2	8 avenue du Général Sarrail	Vendredi	10:35	11:45
16	Marche	Activité physique douce et conviviale favorisant la santé et le lien social tout en découvrant les espaces verts de la Ville	Pelouses d'Auteuil / Bois de Boulogne - (RDV au centre sportif Suchet)	Extérieur	25 avenue du Maréchal Franchet d'Esperey	Samedi	10:30	12:10
16	Marche Nordique	marche avec bâtons dans un environnement extérieur qui permet de travailler à la fois l'ensemble des chaînes musculaires du corps ainsi que les capacités cardio-respiratoires.	TEP Sarrail	Dalle d'Auteuil	8 avenue du Général Sarrail	Dimanche	9:00	10:50
16	Renforcement musculaire/stretching	Renforcement et étirement de toutes les chaînes musculaires suivi d'une séance de relaxation	TEP Sarrail	Dalle d'Auteuil	8 avenue du Général Sarrail	Dimanche	10:50	12:00
17	Foot en marchant	Discipline proche du Football en salle mais sans contact ni effort physique brutal permettant de proposer une activité physique bénéfique tout en jouant.	Courcelles	TEP	211, rue de Courcelles	Lundi	10:15	11:00
17	Pickleball	Sport de raquette ludique et accessible, le pickleball mélange tennis, badminton et tennis de table. Joué sur un petit terrain avec une raquette légère et une balle perforée, il favorise la coordination, l'endurance et la convivialité tout en restant doux pour les articulations	Courcelles	1 cours de tennis	211, rue de Courcelles	Lundi	11:00	12:15
17	Tennis de table	Initiation et découverte de la discipline avec situations d'apprentissages afin d'être autonome en match.	Centre sportif Lafay	Salle de réunion	26 rue Boulay	Lundi	9:55	11:40
17	Coaching running	course à pieds adapté à chacun avec conseils techniques pour une amélioration de la pratique.	Parc Martin Luther King (RDV Centre sportif Fragonard)	Extérieur	10 rue Fragonard	Lundi	14:05	15:10
17	Marche Nordique	Marche avec bâtons de marche nordique dans tout Paris. La spécificité de ces séances réside dans le fait que les parcours sont diversifiés et permettent de découvrir des bois, parcs et jardins Les lieux de rendez vous vous sont communiqués par mail la semaine précédant la séance (Prêt de bâtons sur demande)	Dans Paris	Extérieur	RDV dans Paris (communiqué par mail)	Lundi	14:45	16:45
17	Tennis	Cours de tennis collectifs pour débutants avec possibilité de prêt de matériel. Apprentissage des règles et techniques fondamentale de l'activité + matchs à thèmes (débutants)	Centre sportif Max Rousié	Courts N°1, N°2 et N°3	28 rue André Bréchet	Mardi	10:00	11:00
17	Laser Gym	Exercices gymniques, cardio-respiratoires et de renforcement musculaire enchaînés avec du tir au pistolet laser sur cible pour un travail sur l'adresse et la concentration	Centre sportif Alexandre Lippmann	Salle d'art martiaux	36 rue Mstislav Rostropovich	Mardi	10:00	11:45
17	Tennis	Cours de tennis collectifs pour seniors confirmés avec possibilité de prêt de matériel. Approfondissement des règles et techniques fondamentale de l'activité + matchs à thèmes (confirmés)	Centre sportif Max Rousié	Courts N°1, N°2 et N°3	28 rue André Bréchet	Mardi	11:00	12:00

17	Marche Nordique	Réservé aux débutants. Marche avec bâtons de marche nordique en extérieur pour travailler toutes les chaînes musculaires du corps et améliorer les capacités cardio-vasculaires et respiratoires. Les séances sont ponctuées d'exercices spécifiques avec bâtons.	Parc Martin Luther King (RDV Centre sportif Fragonard)	Exterieur	10 rue Fragonard	Mardi	11:00	12:30
17	Gymnastique douce	renforcement et assouplissement de toutes les chaînes musculaires .	Centre sportif Fragonard	Salle d'escrime	10 rue Fragonard	Mardi	12:30	14:00
17	Stretching / relaxation	Activité douce combinant étirements et techniques de relaxation. Permet d'améliorer la souplesse, libérer les tensions musculaires et favoriser le bien-être général. Accessible à tous, elle aide à préserver la mobilité et procure une sensation de détente physique et mentale.	Centre sportif Fragonard	Salle d'escrime	10 rue Fragonard	Mardi	14:00	15:00
17	Pickleball	Sport de raquette ludique et accessible, le pickleball mélange tennis, badminton et tennis de table. Joué sur un petit terrain avec une raquette légère et une balle perforée, il favorise la coordination, l'endurance et la convivialité tout en restant doux pour les articulations	Centre sportif Max Rousié	Courts N°1 et N°2	28 rue André Bréchet	Mardi	14:30	15:30
17	Abdos fessiers	Séance ciblée pour renforcer la sangle abdominale et tonifier les fessiers. Des exercices simples et adaptés pour améliorer la posture, la stabilité et la tonicité musculaire	Centre sportif Lafay	Salle de réunion	26 rue Boulay	Mardi	15:30	16:30
17	Pickleball	Sport de raquette ludique et accessible, le pickleball mélange tennis, badminton et tennis de table. Joué sur un petit terrain avec une raquette légère et une balle perforée, il favorise la coordination, l'endurance et la convivialité tout en restant doux pour les articulations	Centre sportif Max Rousié	Courts N°1 et N°2	28 rue André Bréchet	Mardi	15:30	17:00
17	Abdos fessiers	Séance ciblée pour renforcer la sangle abdominale et tonifier les fessiers. Des exercices simples et adaptés pour améliorer la posture, la stabilité et la tonicité musculaire	Centre sportif Lafay	Salle de réunion	26 rue Boulay	Mardi	16:30	17:30
17	Tennis de table	Initiation et découverte de la discipline avec situations d'apprentissages afin d'être autonome en match.	Centre sportif Lafay	Salle de réunion	26 rue Boulay	Mercredi	9:25	11:00
17	Paris Disco Danse	Exercices gymniques et chorégraphiques sur musiques discos	Centre sportif Charles Mildé	Salle polyvalente	38 rue Georges Picquart	Mercredi	9:45	10:45
17	Paris Disco Gym	Exercices gymniques dans une ambiance disco	Centre sportif Charles Mildé	Salle polyvalente	38 rue Georges Picquart	Mercredi	10:45	12:00
17	Badminton	Activité accessible favorisant la mobilité, la coordination, l'endurance légère et le lien social	Mösche Weinberg	Gymnase	22 rue Jean Leclair	Mercredi	11:30	12:30
17	Badminton	Activité accessible favorisant la mobilité, la coordination, l'endurance légère et le lien social	Mösche Weinberg	Gymnase	22 rue Jean Leclair	Mercredi	12:30	13:30
17	Savate Boxe Française	Discipline alliant des enchaînements de coups de poing et coups de pied contrôlés, adaptée aux seniors. Toute puissance est proscrite. Activité encadrée par un ancien champion du monde de la discipline. Elle développe la coordination, l'équilibre, la souplesse et la confiance en soi, dans un cadre sécurisé et convivial	Centre sportif Charles Mildé	Salle polyvalente	38 rue Georges Picquart	Mercredi	12:00	13:30
17	Tennis de table	Initiation et découverte de la discipline avec situations d'apprentissages afin d'être autonome en match.	Max Rousié	Salle de gymnastique	29 rue André Bréchet	Mercredi	12:30	13:45
17	Marche sportive et patrimoniale	Marche sportive dans Paris avec des thématiques culturelles	Dans Paris	Aucun	RDV dans Paris (communiqué par mail)	Mercredi	14:30	16:30
17	Marche Nordique	Marche avec bâtons de marche nordique en extérieur pour travailler toutes les chaînes musculaires du corps et améliorer les capacités cardio-vasculaires et respiratoires. Les séances sont ponctuées d'exercices spécifiques avec bâtons	Parc Martin Luther King (RDV Centre sportif Fragonard)	Exterieur	10 rue Fragonard	Mercredi	15:00	16:00
17	Gymnastique douce	renforcement et assouplissement de toutes les chaînes musculaires .	Centre sportif Biancotto	Salle de gymnastique	6, avenue de la Porte de Clichy	Mercredi	15:10	16:30
17	Gymnastique douce	renforcement et assouplissement de toutes les chaînes musculaires .	Centre sportif Biancotto	Salle de gymnastique	6, avenue de la Porte de Clichy	Mercredi	16:30	17:45
17	Marche Nordique	Réservé aux débutants. Marche avec bâtons de marche nordique en extérieur pour travailler toutes les chaînes musculaires du corps et améliorer les capacités cardio-vasculaires et respiratoires. Les séances sont ponctuées d'exercices spécifiques avec bâtons	Parc Martin Luther King (RDV Centre sportif Fragonard)	Exterieur	10 rue Fragonard	Jeudi	9:15	10:30

17	Marche Nordique	Marche avec bâtons de marche nordique en extérieur pour travailler toutes les chaînes musculaires du corps et améliorer les capacités cardiovasculaires et respiratoires. Les séances sont ponctuées d'exercices spécifiques avec bâtons	Parc Martin Luther King (RDV Centre sportif Fragonard)	Exterieur	10 rue Fragonard	Jeudi	10:30	11:45
17	Gym douce et e-sport	30 minutes d'activité gymnique couplée à 30 minutes d'activité physique avec des jeux vidéo sportifs	Centre sportif Charles Mildé	Salle polyvalente	38 rue Georges Picquart	Vendredi	8:30	10:30
17	Remise en forme	Séance douce axée sur la mobilité, le renforcement léger et l'équilibre. Parfait pour entretenir sa condition physique en toute sécurité et à son rythme (faible intensité)	Centre sportif Biancotto	Salle de gymnastique	6, avenue de la Porte de Clichy	Vendredi	9:45	10:50
17	Marche Nordique	Marche avec bâtons de marche nordique en extérieur pour travailler toutes les chaînes musculaires du corps et améliorer les capacités cardiovasculaires et respiratoires. Les séances sont ponctuées d'exercices spécifiques avec bâtons (Prêt de bâton sur demande)	RDV Gymnase Pierre Rémond	Exterieur	27 rue Marguerite Long	Vendredi	10:00	11:30
17	Remise en forme	Cours dynamique combinant cardio, renforcement musculaire et exercices fonctionnels. Idéal pour entretenir la forme, améliorer l'endurance et la tonicité musculaire dans une ambiance motivante (intensité élevée)	Centre sportif Biancotto	Salle de gymnastique	6, avenue de la Porte de Clichy	Vendredi	10:50	12:00
17	Pétanque au féminin	initiation et découverte de la pétanque. Terrain réservé à un public exclusivement féminin.	Parc Martin Luther King (RDV Centre sportif Fragonard)	Exterieur	10 rue Fragonard	Vendredi	10:30	12:00
17	Gymnastique douce	renforcement et assouplissement de toutes les chaînes musculaires.	Centre sportif Charles Mildé	Salle polyvalente	38 rue Georges Picquart	Vendredi	10:30	12:00
17	Pilates	Le Pilates est une méthode douce qui vise à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse et l'équilibre. Adapté aux seniors, il contribue à prévenir les chutes, soulager les douleurs articulaires et favoriser le bien-être global	Centre sportif Alexandre Lippmann	Dojo	36 rue Mstislav Rostropovich	Vendredi	11:30	13:00
17	Remise en forme	Activité gymnique adaptée sous forme de cours collectifs ou d'ateliers ciblant le renforcement et l'assouplissement de toutes les chaînes musculaires.	Gymnase Pierre Rémond	Gymnase	27 rue Marguerite Long	Vendredi	11:30	13:00
17	Stretching / relaxation	Activité douce combinant étirements et techniques de relaxation. Permet d'améliorer la souplesse, libérer les tensions musculaires et favoriser le bien-être général. Accessible à tous, elle aide à préserver la mobilité et procure une sensation de détente physique et mentale.	Centre sportif Fragonard	Salle d'escrime	10 rue Fragonard	Vendredi	14:00	15:30
17	Gymnastique douce	renforcement et assouplissement de toutes les chaînes musculaires .	Centre sportif Biancotto	Salle de gymnastique	6, avenue de la Porte de Clichy	Samedi	9:30	10:30
17	Gymnastique douce	renforcement et assouplissement de toutes les chaînes musculaires .	Centre sportif Biancotto	Salle de gymnastique	6, avenue de la Porte de Clichy	Samedi	10:30	11:30
18	Marche Nordique	la marche se pratique à l'aide de bâtons, elle est plus rapide et devient sportive. La séance se déroule autour du parc Chapelle Charbon	Gymnase Tristan Tzara	Exterieur (Parc de la Chapelle Charbon)	RDV au gymnase Tristan Tzara, 11 rue Tristan Tzara	Samedi	12:30	14:30
18	Badminton	Sport de raquette qui oppose soit deux joueurs (simples), soit deux paires (doubles), séparés par un filet. Sport se pratiquant en salle, les joueurs marquent des points en frappant un volant à l'aide d'une raquette afin de le faire tomber dans le terrain adverse. L'échange se termine dès que le volant touche le sol ou reste accroché dans le filet. développe mental (concentration et dépassement) et physique (motricité et intelligence)	Gymnase Tristan Tzara	Gymnase type C	11 rue Tristan Tzara	Lundi	17:30	18:30
18	Marche Nordique	la marche se pratique à l'aide de bâtons, elle est plus rapide et devient sportive. Basé au Parc Chapelle Charbon, des parcours itinérants autour des arrondissements et des grands parcs limitrophes sont organisés avec le ou les éducateurs du créneau.	Gymnase Tristan Tzara	Exterieur parcours itinérants	11 rue Tristan Tzara	Mardi	09:00	11:00
18	Marche Nordique	La marche se pratique à l'aide de bâtons, elle est plus rapide et devient sportive. Basé au Parc Chapelle Charbon, des parcours itinérants autour des arrondissements et des grands parcs limitrophes sont organisés avec le ou les éducateurs du créneau.	Gymnase Tristan Tzara	Exterieur parcours itinérants	11 rue Tristan Tzara	Vendredi	09:00	11:00

18	Badminton	Sport de raquette qui oppose soit deux joueurs (simples), soit deux paires (doubles), séparés par un filet. Sport se pratiquant en salle, les joueurs marquent des points en frappant un volant à l'aide d'une raquette afin de le faire tomber dans le terrain adverse. L'échange se termine dès que le volant touche le sol ou reste accroché dans le filet. développe mental (concentration et dépassement) et physique (motricité et intelligence)	Centre sportif Bertrand Dauvin	GYMNASE B	12 rue René Binet	Mercredi	14:00	15:30
18	Tennis	sport de raquette qui oppose soit deux joueurs (simples), soit deux paires (doubles), pratiqué sur un court de tennis. Nos 2 courts de tennis, situés dans le complexe sportif Bertrand Dauvin, sont entièrement couverts et à l'abri des intempéries. Développement mental et coordination (concentration et dépassement) et physique (motricité et intelligence)	Centre sportif Bertrand Dauvin	Courts N°2 et N°3	12 rue René Binet	Mardi	17:00	18:00
18	Tennis	sport de raquette qui oppose soit deux joueurs (simples), soit deux paires (doubles), pratiqué sur un court de tennis. Nos 2 courts de tennis, situés dans le complexe sportif Bertrand Dauvin, sont entièrement couverts et à l'abri des intempéries. Développement mental et coordination (concentration et dépassement) et physique (motricité et intelligence)	Centre sportif Bertrand Dauvin	Courts N°2 et N°3	12 rue René Binet	Lundi	10:00	11:30
18	Tennis	sport de raquette qui oppose soit deux joueurs (simples), soit deux paires (doubles), pratiqué sur un court de tennis. Nos 2 courts de tennis, situés dans le complexe sportif Bertrand Dauvin, sont entièrement couverts et à l'abri des intempéries. Développement mental et coordination (concentration et dépassement) et physique (motricité et intelligence)	Centre sportif Bertrand Dauvin	Courts N°2 et N°3	12 rue René Binet	Lundi	11:30	13:00
18	Badminton	Sport de raquette qui oppose soit deux joueurs (simples), soit deux paires (doubles), séparés par un filet. Sport se pratiquant en salle, les joueurs marquent des points en frappant un volant à l'aide d'une raquette afin de le faire tomber dans le terrain adverse. L'échange se termine dès que le volant touche le sol ou reste accroché dans le filet. développe mental (concentration et dépassement) et physique (motricité et intelligence)	Gymnase Adidas Arena, Alice CoachMan	GYMNASE HAUT, de type C	56 boulevard Ney	Mercredi	12:00	13:30
18	Remise en forme	Séance composée d'exercices répétés au poids du corps visant à améliorer la force, le cardio et la souplesse des muscles, des ligaments et des tendons. Des élastiques de résistance peuvent être utilisés dans cette séance.	Gymnase de la Goutte d'or	Salle polyvalente	7-9 rue Boris Vian	Mercredi	10:00	11:00
18	Remise en forme	Séance composée d'exercices répétés au poids du corps visant à améliorer la force, le cardio et la souplesse des muscles, des ligaments et des tendons. Des élastiques de résistance peuvent être utilisés dans cette séance.	Gymnase de la Goutte d'or	Salle polyvalente	7-9 rue Boris Vian	Mercredi	11:00	12:00
18	Stretching	Séance basée sur une pratique "douce" pour s'étirer et s'assouplir. Des mouvements lents et maîtrisés synchronisés avec une respiration profonde.	Gymnase de la Goutte d'or	Salle polyvalente	7-9 rue Boris Vian	Jeudi	12:00	13:30
18	Remise en forme	Séance composée d'exercices répétés au poids du corps visant à améliorer la force, le cardio et la souplesse des muscles, des ligaments et des tendons. Des élastiques de résistance peuvent être utilisés dans cette séance.	Gymnase de la Goutte d'or	Salle polyvalente	7-9 rue Boris Vian	Vendredi	10:00	11:00
18	Remise en forme	Séance composée d'exercices répétés au poids du corps visant à améliorer la force, le cardio et la souplesse des muscles, des ligaments et des tendons. Des élastiques de résistance peuvent être utilisés dans cette séance.	Gymnase de la Goutte d'or	Salle polyvalente	7-9 rue Boris Vian	Vendredi	11:00	12:00
18	Gymnastique douce	Séance composée d'exercices au poids du corps qui sollicitent en douceur les différents groupes musculaires.	Centre sportif Ostermeyer	Salle de danse	6 esplanade Nathalie Sarraute	Lundi	14:00	15:30
18	Remise en forme	Séance composée d'exercices répétés au poids du corps visant à améliorer la force, le cardio et la souplesse des muscles, des ligaments et des tendons.	Centre sportif Ostermeyer	Salle de danse	6 esplanade Nathalie Sarraute	Mardi	10:00	11:00
18	Remise en forme	Séance composée d'exercices répétés au poids du corps visant à améliorer la force, le cardio et la souplesse des muscles, des ligaments et des tendons.	Centre sportif Ostermeyer	Salle polyvalente	6 esplanade Nathalie Sarraute	Mardi	17:00	18:00
18	Remise en forme	Séance composée d'exercices répétés au poids du corps visant à améliorer la force, le cardio et la souplesse des muscles, des ligaments et des tendons.	Centre sportif Ostermeyer	Salle polyvalente	6 esplanade Nathalie Sarraute	Mardi	18:00	19:00

18	Badminton	Sport de raquette qui oppose soit deux joueurs (simples), soit deux paires (doubles), séparés par un filet. Sport se pratiquant en salle, les joueurs marquent des points en frappant un volant à l'aide d'une raquette afin de le faire tomber dans le terrain adverse. L'échange se termine dès que le volant touche le sol ou reste accroché dans le filet. développe mental (concentration et dépassement) et physique (motricité et intelligence)	Centre sportif Ostermeyer	Gymnase type C	6 esplanade Nathalie Sarraute	Jeudi	17:00	18:00
18	Remise en forme	Séance composée d'exercices répétés au poids du corps visant à améliorer la force, le cardio et la souplesse des muscles, des ligaments et des tendons.	Centre sportif Ostermeyer	Salle polyvalente	6 esplanade Nathalie Sarraute	Vendredi	12:00	13:30
18	Karaté	Sport de combat japonais, cette séance est adaptée à toutes et tous, sans contact, les mouvements sont contrôlés.	Centre sportif Ostermeyer	Salle polyvalente	6 esplanade Nathalie Sarraute	Vendredi	17:00	18:00
18	Self Defense	Séance basée sur la découverte des techniques et stratégies visant à se protéger contre une agression physique.	Centre sportif Ostermeyer	Salle polyvalente	6 esplanade Nathalie Sarraute	Vendredi	18:00	19:00
18	Marche Nordique	La marche se pratique à l'aide de bâtons, elle est plus rapide et devient sportive. Basé au pied de de la Butte Montmartre, des parcours itinérants sur Montmartre et autour des arrondissements ainsi que des grands parcs limitrophes sont organisés avec le ou les éducateurs du créneau.	Gymnase Ronsard	Exterieur parcours itinérants	2 rue Ronsard	Jeudi	10:00	12:00
18	Remise en forme	Séance composée d'exercices répétés au poids du corps visant à améliorer la force, le cardio et la souplesse des muscles, des ligaments et des tendons.	Gymnase Ronsard	Salle de danse	2 rue Ronsard	Lundi	09:00	10:00
18	Remise en forme	Séance composée d'exercices répétés au poids du corps visant à améliorer la force, le cardio et la souplesse des muscles, des ligaments et des tendons.	Gymnase Ronsard	Salle de danse	2 rue Ronsard	Lundi	10:00	11:00
18	Remise en forme	Séance composée d'exercices répétés au poids du corps visant à améliorer la force, le cardio et la souplesse des muscles, des ligaments et des tendons.	Gymnase Ronsard	Salle de danse	2 rue Ronsard	Lundi	11:00	12:00
18	Remise en forme	Séance composée d'exercices répétés au poids du corps visant à améliorer la force, le cardio et la souplesse des muscles, des ligaments et des tendons.	Gymnase Ronsard	Salle de danse	2 rue Ronsard	Mardi	10:00	11:00
18	Gymnastique douce	Séance composée d'exercices au poids du corps qui sollicitent en douceur les différents groupes musculaires.	Gymnase Ronsard	Salle de danse	2 rue Ronsard	Jeudi	16:30	18:00
18	Stretching	Séance basée sur une pratique "douce" pour s'étirer et s'assouplir. Des mouvements lents et maîtrisés synchronisés avec une respiration profonde.	Gymnase Ronsard	Salle de danse	2 rue Ronsard	Vendredi	13:30	15:00
18	Marche Nordique	La marche se pratique à l'aide de bâtons, elle est plus rapide et devient sportive. Basé au pied de de la Butte Montmartre, des parcours itinérants sur Montmartre et autour des arrondissements ainsi que des grands parcs limitrophes sont organisés avec le ou les éducateurs du créneau.	Gymnase Ronsard	Exterieur parcours itinérants	2 rue Ronsard	Jeudi	09:00	11:00
18	Marche Nordique	La marche se pratique à l'aide de bâtons, elle est plus rapide et devient sportive. Basé au pied de de la Butte Montmartre, des parcours itinérants sur Montmartre et autour des arrondissements ainsi que des grands parcs limitrophes sont organisés avec le ou les éducateurs du créneau.	Gymnase Ronsard	Exterieur parcours itinérants	2 rue Ronsard	Mardi	16:00	18:00
18	Remise en forme	Séance composée d'exercices répétés au poids du corps visant à améliorer la force, le cardio et la souplesse des muscles, des ligaments et des tendons.	Gymnase Wilma Rudolph	Salle polyvalente	6 rue Madeleine Rébérioux	Lundi	12:00	13:30
18	Remise en forme	Séance composée d'exercices répétés au poids du corps visant à améliorer la force, le cardio et la souplesse des muscles, des ligaments et des tendons.	Gymnase Wilma Rudolph	Salle polyvalente	6 rue Madeleine Rébérioux	Jeudi	12:00	13:30
18	Gymnastique douce	Séance composée d'exercices au poids du corps qui sollicitent en douceur les différents groupes musculaires.	Salle de Sport Traéger	Salle de danse	1 cité Traéger	Mardi	12:00	13:00
18	Gymnastique douce	Séance composée d'exercices au poids du corps qui sollicitent en douceur les différents groupes musculaires.	Salle de Sport Traéger	Salle de danse	1 cité Traéger	Mardi	13:00	14:00
18	Stretching	Séance basée sur une pratique "douce" pour s'étirer et s'assouplir. Des mouvements lents et maîtrisés synchronisés avec une respiration profonde.	Salle de Sport Traéger	Salle de Judo	1 cité Traéger	Mardi	17:00	18:00
18	Remise en forme	Séance composée d'exercices répétés au poids du corps visant à améliorer la force, le cardio et la souplesse des muscles, des ligaments et des tendons.	Salle de Sport Traéger	Salle de danse	1 cité Traéger	Mercredi	09:00	10:00

18	Remise en forme	Séance composée d'exercices répétés au poids du corps visant à améliorer la force, le cardio et la souplesse des muscles, des ligaments et des tendons.	Salle de Sport Traéger	Salle de danse	1 cité Traéger	Mercredi	10:00	11:00
18	Remise en forme	Séance composée d'exercices répétés au poids du corps visant à améliorer la force, le cardio et la souplesse des muscles, des ligaments et des tendons.	Salle de Sport Traéger	Salle de danse	1 cité Traéger	Mercredi	11:00	12:00
19	Marche Nordique	Marche avec bâtons dans le parc des Buttes Chaumont. Echauffement et exercices spécifiques avec ou sans bâtons. Marche par groupe du même niveau et stretching en fin de séance	Buttes Chaumont (Jaurès)	Buttes Chaumont	89 Avenue Jean Jaurès	Lundi	16:00	18:00
19	Boxe	Séance complète d'Initiation de boxe avec des exercices adaptés au niveau des pratiquants avec un suivi de la progression de chacun.	Gymnase Jean Jaurès	RDV Gymnase Jean-Jaurès	87 avenue Jean Jaurès	Mardi	17:00	19:00
19	Aquagym	L'aquagym, également appelée gymnastique aquatique, est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. la résistance de l'eau contribue à un renforcement musculaire tout en limitant les chocs.	Piscine Georges Hermant	Piscine	8 - 10 rue David d'Angers	Dimanche	17:00	18:00
19	Gymnastique douce	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire d'équilibre et travail de la souplesse.	Gymnase Archereau	Salle d'arts martiaux	61 rue Archereau	Lundi	12:00	13:30
19	Gym douce et Pilates	exercices respiratoire et des postures pour renforcer les muscles internes et développer la souplesse et l'équilibre.	Gymnase Archereau	Salle d'arts martiaux	61 rue Archereau	Mercredi	12:30	13:30
19	Golf	Initiation au Golf dans un practice. Travail du swing et du putt à tour de rôle avec correction des postures par les éducateurs.	Practice Tandou	Practice Golf	13 rue Tandou	Mardi	14:00	15:00
19	Golf	Initiation au Golf dans un practice. Travail du swing et du putt à tour de rôle avec correction des postures par les éducateurs.	Practice Tandou	Practice Golf	13 rue Tandou	Mardi	15:00	16:00
19	Golf	Initiation au Golf dans un practice. Travail du swing et du putt à tour de rôle avec correction des postures par les éducateurs.	Practice Tandou	Practice Golf	13 rue Tandou	Mardi	16:00	17:00
19	Tennis	Initiation au Tennis adapté par niveau. Exercices et routines d'apprentissage et application par le jeu en situation réelle par groupe de même niveau	Centre sportif Jules Ladoumègue	Courts N°5 et N°6	43 route des petits ponts	Mardi	16:00	17:00
19	Tennis	Initiation au Tennis adapté par niveau. Exercices et routines d'apprentissage et application par le jeu en situation réelle par groupe de même niveau	Centre sportif Jules Ladoumègue	Courts N°5 et N°6	43 route des petits ponts	Mardi	17:00	18:00
19	Gymnastique douce	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire d'équilibre et travail de la souplesse.	Gymnase des Lilas	Salle arts martiaux	5 rue des Lilas	Mardi	18:00	20:00
19	Marche Nordique	Marche avec bâtons dans le parc des Buttes Chaumont. Echauffement et exercices spécifiques avec ou sans bâtons. Marche par groupe du même niveau et stretching en fin de séance	Gymnase Mac Donald	RDV Gymnase Macdonald	147 boulevard Macdonald	Mercredi	9:00	11:00
19	Gym douce et stretching	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre avec un grand travail sur les étirements et la souplesse.	Michelet	Salle de danse	73 rue Curial	Lundi	12:30	13:30
19	Gym douce et stretching	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre avec un grand travail sur les étirements et la souplesse.	Michelet	Salle de danse	73 rue Curial	Mardi	12:30	13:30
19	Gym douce et stretching	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre avec un grand travail sur les étirements et la souplesse.	Michelet	Salle de danse	73 rue Curial	Mercredi	12:30	13:30
19	Gym douce et stretching	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre avec un grand travail sur les étirements et la souplesse.	Gymnase Michelet	Salle de danse	73 rue Curial	Jeudi	12:30	13:30
19	Gym douce et stretching	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre avec un grand travail sur les étirements et la souplesse.	Gymnase Michelet	Salle de danse	73 rue Curial	Vendredi	12:30	13:30
19	Golf	Initiation au Golf dans un practice. Travail du swing et du putt à tour de rôle avec correction des postures par les éducateurs.	Practice Tandou	Practice Golf	13 rue Tandou	Jeudi	14:00	15:00
19	Golf	Initiation au Golf dans un practice. Travail du swing et du putt à tour de rôle avec correction des postures par les éducateurs.	Practice Tandou	Practice Golf	13 rue Tandou	Jeudi	15:00	16:00
19	Golf	Initiation au Golf dans un practice. Travail du swing et du putt à tour de rôle avec correction des postures par les éducateurs.	Practice Tandou	Practice Golf	13 rue Tandou	Jeudi	16:00	17:00
19	Gymnastique douce	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre avec un grand travail sur les étirements et la souplesse.	Centre sportif Jules Ladoumègue	Salle de danse	Jeudi	Jeudi	10:30	12:00
19	Gymnastique douce	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre avec un grand travail sur les étirements et la souplesse.	Gymnase des Lilas	Salle de danse	5 rue des Lilas	Jeudi	18:00	20:00

19	Marche Nordique	Marche avec bâtons dans le parc des Buttes Chaumont. Echauffement et exercices spécifiques avec ou sans bâtons. Marche par groupe du même niveau et stretching en fin de séance	Parc des Buttes Chaumont	RDV Gymnase Jean-Jaurès	87 avenue Jean Jaurès	Jeudi	9:00	12:00
19	Tennis	Initiation au Tennis adapté par niveau. Exercices et routines d'apprentissage et application par le jeu en situation réelle par groupe de même niveau	Centre sportif Jules Ladoumègue	Courts N°5 et N°6	43 route des petits ponts	Vendredi	15:00	16:00
19	Tennis	Initiation au Tennis adapté par niveau. Exercices et routines d'apprentissage et application par le jeu en situation réelle par groupe de même niveau	Centre sportif Jules Ladoumègue	Courts N°5 et N°6	43 route des petits ponts	Vendredi	16:00	17:00
19	Gym douce et PPG	marche sportive et exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire, de travail de la souplesse et de l'équilibre.	Centre sportif Ladoumègue	Salle de danse	43 route des petits ponts	Samedi	10:00	13:00
19	Marche Nordique	Marche avec bâtons dans le parc des Buttes Chaumont. Echauffement et exercices spécifiques avec ou sans bâtons. Marche par groupe du même niveau et stretching en fin de séance	Parc des Buttes Chaumont	RDV Gymnase Jean-Jaurès	87 avenue Jean Jaurès	Dimanche	9:00	12:00
19	Gym douce et stretching	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre avec un grand travail sur les étirements et la souplesse.	Gymnase Mac Donald	Salle d'arts martiaux	147 boulevard Macdonald	Lundi	11:30	12:30
19	Gym douce et stretching	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre avec un grand travail sur les étirements et la souplesse.	Gymnase Curial	Gymnase Curial	73 rue Curial	Dimanche	10:00	11:00
19	Gym douce et stretching	exercices cardio-respiratoires, de renforcement musculaire et d'équilibre avec un grand travail sur les étirements et la souplesse.	Gymnase Mac Donald	Salle d'arts martiaux	147 boulevard Macdonald	Mercredi	17:30	18:30
19	Marche Nordique	Marche avec bâtons le long du canal de l'Ourcq. Echauffement et exercices spécifiques avec ou sans bâtons. Marche par groupe du même niveau et stretching en fin de séance	Club seniors Quai de Seine	Club seniors Quai de Seine	55, Quai de Seine 75019	Mardi	10:30	11:30
19	Boxe	Séance complète d'initiation de boxe avec des exercices adaptés au niveau des pratiquants avec un suivi de la progression de chacun.	Gymnase Jean Jaurès	RDV Gymnase Jean-Jaurès	87 avenue Jean Jaurès	Vendredi	12:00	14:00
19	Pickleball	Initiation au Pickleball. Exercices et routines d'apprentissage et application par le jeu en situation réelle par groupe du même niveau	Centre sportif Jules Ladoumègue	Court 5	43 route des petits ponts	Jeudi	16:00	17:00
19	Pickleball	Initiation au Pickleball. Exercices et routines d'apprentissage et application par le jeu en situation réelle par groupe du même niveau	Centre sportif Jules Ladoumègue	Court 5	43 route des petits ponts	Jeudi	17:00	18:00
19	Pickleball	Initiation au Pickleball. Exercices et routines d'apprentissage et application par le jeu en situation réelle par groupe du même niveau	Centre sportif Jules Ladoumègue	Gymnase Jules Ladoumègue	43 route des petits ponts	Vendredi	12:00	13:15
19	Padel	Initiation au PADEL. Exercices et routines d'apprentissage et application par le jeu en situation réelle par groupe du même niveau	Centre sportif Jules Ladoumègue	PADEL 1 et 2	43 route des petits ponts	Vendredi	10:00	11:00
19	Padel	Initiation au PADEL. Exercices et routines d'apprentissage et application par le jeu en situation réelle par groupe du même niveau	Centre sportif Jules Ladoumègue	PADEL 1 et 2	43 route des petits ponts	Vendredi	11:00	12:00
20	Renforcement musculaire	en salle: renforcement musculaire, étirements	Centre Sportif Louis Lumière	salle de danse	30 rue Louis Lumière 75020	Lundi	10:00	11:00
20	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Déjerine	court n°1 et 2	36 rue des Docteurs Déjerine	Jeudi	10:00	11:00
20	Remise en forme	en salle: renforcement musculaire, étirements	Piscine Nakache	salle d'arts martiaux	4/12 rue Dénoyez	Mercredi	12:15	13:15
20	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Déjerine	court n°1 et 2	36 rue des Docteurs Déjerine	Mardi	10:00	11:00
20	Tennis	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre sportif Déjerine	court n°1 et 2	36 rue des Docteurs Déjerine	Mardi	11:00	12:00
20	Renforcement musculaire	en salle: renforcement musculaire, étirements	Centre Sportif Louis Lumière	salle d'arts martiaux	30 rue Louis Lumière 75020	Mercredi	11:00	12:00
20	Marche nordique	sortie en nature avec bâtons	Centre sportif Déjerine	exterieur	30 rue Louis Lumière 75020	Mardi	09:00	11:30
20	Course à pieds/ Renforcement musculaire	exterieur et salle cardio et renforcement musculaire	Centre Sportif Louis Lumière	piste et salle A	30 rue Louis Lumière 75020	Dimanche	10:00	12:00
20	Remise en forme	en salle: renforcement musculaire, étirements	Salle de sport de Ménilmontant	salle de danse	114 rue de Ménilmontant	Lundi	11:30	12:30
20	Marche Nordique	sortie en nature avec bâtons	Centre Sportif Louis Lumière	exterieur	30 rue Louis Lumière 75020	Mardi	14:00	17:00
20	Yoga	en salle: travail de posture	Paul Meurice	salle polyvalente	1 rue Paul Meurice	Mercredi	15:00	16:30
20	Yoga	en salle: travail de posture	Paul Meurice	salle polyvalente	1 rue Paul Meurice	Mercredi	16:30	18:00
20	Tennis de table	Initiation et découverte de la discipline. Les temps de jeu sont accompagnés d'exercices spécifiques.	Centre Sportif Louis Lumière	gymnase B	30 rue Louis Lumière 75020	Mercredi	12:30	13:30
20	Remise en forme	en salle: renforcement musculaire, étirements	Centre Sportif Louis Lumière	salle de danse	30 rue Louis Lumière 75020	Jeudi	11:00	12:00
20	Remise en forme	en salle: renforcement musculaire, étirements	Centre Sportif Louis Lumière	salle de danse	30 rue Louis Lumière 75020	Jeudi	10:00	11:00
20	Pétanque	La pétanque est un sport de boules qui consiste à lancer ses boules le plus près possible du cochonnet. Elle développe l'adresse, la stratégie et l'esprit d'équipe dans une ambiance de convivialité.	Centre sportif Déjerine	boulodrome	36 rue des Docteurs Déjerine	Vendredi	14:00	16:00
20	Remise en forme	en salle: renforcement musculaire, étirements	Salle de sport de Ménilmontant	salle de danse	114 rue de Ménilmontant	Lundi	12:30	13:30
20	Remise en forme	en salle: renforcement musculaire, étirements	Salle de sport Pelleport	dojo	160 rue Pelleport	Vendredi	11:30	12:30

20	Remise en forme	en salle: renforcement musculaire, étirements	Salle de sport Pelleport	dojo	160 rue Pelleport	Vendredi	12:30	13:30
20	Remise en forme	en salle: renforcement musculaire, étirements	Piscine Nakache	salle d'arts martiaux	4/12 rue Dénoyez	Mercredi	09:00	10:00
20	Aquagym	L'aquagym, également appelée gymnastique aquatique, est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. la résistance de l'eau contribue à un renforcement musculaire tout en limitant les chocs.	Piscine Godard	Piscine	5/7 rue Serpollet	Vendredi	17:00	18:00
20	Remise en forme	en salle: renforcement musculaire, étirements	Piscine Nakache	salle d'arts martiaux	4/12 rue Dénoyez	Mercredi	10:00	11:00
20	Marche	marche dans le 20e	Mairie du 20e	exterieur	place Gambetta	Vendredi	09:00	11:00
20	Boxe	initiation et découverte de la discipline	Salle de sport de Ménilmontant	salle de boxe	114 rue de Ménilmontant	Jeudi	10:00	11:00
20	Boxe	initiation et découverte de la discipline	Salle de sport de Ménilmontant	salle de boxe	114 rue de Ménilmontant	Vendredi	09:30	11:00
20	Remise en forme	en salle: renforcement musculaire, étirements	Salle de sport de Ménilmontant	salle de danse	114 rue de Ménilmontant	Mercredi	11:30	12:30
20	Remise en forme	en salle: renforcement musculaire, étirements	Salle de sport de Ménilmontant	salle de danse	114 rue de Ménilmontant	Mercredi	12:30	13:30
20	Remise en forme	en salle: renforcement musculaire, étirements	Salle de sport de Ménilmontant	salle de danse	114 rue de Ménilmontant	Vendredi	14:00	15:00
20	Foot en marchant	Discipline proche du Football en salle mais sans contact ni effort physique brutal permettant de proposer une activité physique bénéfique tout en jouant.	Paul Meurice	salle polyvalente	1 rue Paul Meurice	Vendredi	12:00	13:00
20	Basketball	initiation et découverte de la discipline	Paul Meurice	salle polyvalente	1 rue Paul Meurice	Vendredi	13:00	14:00
20	Pétanque	La pétanque est un sport de boules qui consiste à lancer ses boules le plus près possible du cochonnet. Elle développe l'adresse, la stratégie et l'esprit d'équipe dans une ambiance de convivialité.	Square Sergent Salel	exterieur	13 rue Sorbier	Jeudi	10:00	11:30
20	Marche nordique renforcement musculaire	Marche nordique renforcement musculaire	Centre Sportif Louis Lumiere	exterieur	30 rue Louis Lumière 75020	Mercredi	09:30	12:00
20	Remise en forme	en salle: renforcement musculaire, étirements	Les Amandiers	dojo	8 rue Delgrès	Vendredi	12:30	13:30
20	Remise en forme	en salle: renforcement musculaire, étirements	Les Amandiers	dojo	8 rue Delgrès	Mercredi	13:00	14:00
20	Aquagym	L'aquagym, également appelée gymnastique aquatique, est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. la résistance de l'eau contribue à un renforcement musculaire tout en limitant les chocs.	Piscine Godard	Piscine	5/7 rue Serpollet	Lundi	16:45	17:45
20	Remise en forme	en salle: renforcement musculaire, étirements	Les Orteaux	gymnase	89 rue des Orteaux	Lundi	11:30	12:30
20	Remise en forme	en salle: renforcement musculaire, étirements	Les Orteaux	gymnase	89 rue des Orteaux	Jeudi	11:30	12:30
20	Remise en forme	en salle: renforcement musculaire, étirements	Les Orteaux	gymnase	89 rue des Orteaux	Jeudi	12:30	13:30
20	Remise en forme	en salle: renforcement musculaire, étirements	Centre Sportif Louis Lumiere	salle d'arts martiaux	30 rue Louis Lumière 75020	Mardi	10:00	11:00
20	Remise en forme	en salle: renforcement musculaire, étirements	Centre Sportif Louis Lumiere	salle d'arts martiaux	30 rue Louis Lumière 75020	Mardi	11:00	12:00
20	Parcours santé	petits exercices dans le parc de mobilité, souplesse, renforcement ou salle si mauvais temps	Louis lumière + parc A. Franklin	dojo + extérieur	30 rue Louis Lumière 75020	Lundi	14:30	16:00
20	Remise en forme	salle de musculation avec machines (cardio et renforcement musculaire, réathlétisation)	Salle de sport Pelleport	salle de musculation	160 rue Pelleport	Mercredi	14:30	15:30
20	Remise en forme	en salle: renforcement musculaire, étirements	Les Amandiers	dojo	8 rue Delgrès	Mercredi	12:00	13:00
20	Aquagym	L'aquagym, également appelée gymnastique aquatique, est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau. la résistance de l'eau contribue à un renforcement musculaire tout en limitant les chocs.	Piscine Vallerey	Piscine	148 avenue Gambetta	Mercredi	13:15	14:00