



LE SPORT SANTÉ

UNE REMISE EN FORME POUR TOUTES ET TOUS



Retrouvez les clubs et associations sportives du 14^e arr. qui proposent des activités physiques adaptées à votre état de santé et à vos capacités.

ÉDITION 2025-2026

La pratique régulière d'une activité sportive permet d'entretenir sa condition physique. Les professionnel·les du sport peuvent adapter un programme d'activités à votre état de santé et à vos capacités. Les pastilles de couleur indiquent si les activités sont adaptées aux + de 55 ans, aux personnes en situation de handicap ou si elles sont gratuites.

ARTS MARTIAUX

● **NIPPON BUDO CLUB** | *Connexion corporelle*
06 27 12 15 94 - chantal.adaniya@gmail.com

● **CENTRE PARIS ANIM' MARC SANGNIER** | *Tai chi* | 01 45 41 00 96
contact.marcsangnier@paris.ifac.asso.fr

●● **CLUB SENIORS DIDOT** | *Tai chi*
01 45 39 93 51 - dsol-clubs-paris14@paris.fr

WTEO PARIS 14 | *Wing-tsun*
01 45 41 00 96 - contact@wing-tsun.paris

● **TAIJI YANG RIV'GAUCHE** | *Yanglia michuan, tai chi* | 07 68 10 26 35
taijirivgauche@yahoo.fr

TNO BOUDO TAEKWONDO CLUB
Taekwondo | club@noboudo.com

●● **OSHUKAI PARIS** | *Karaté Kobudo*
06 60 64 58 42 - oshukai.paris@gmail.com

● **DOJO CLUB DAGUERRE** | *Karaté, judo et krav maga* | 01 43 22 19 85
chouraquiserge@hotmail.fr

● **KARATÉ CLUB PASCAL** | *Karaté*
thierry.rousseau260@gmail.com

● **KINOMICHI CONTACT ET ÉNERGIE**
Kinomichi | 06 23 71 70 06
yvan.orianowanadoo.fr

● **KINOMICHI DENFERT** | *Kinomichi*
06 62 78 51 24 | letellier22@yahoo.fr

● **ASSOCIATION KORDIANE** | *Tai Chi Chuan*
07 55 60 13 10 - asso.kordiane@gmail.com

ADAN Budo | *Aïkido*
06 03 95 14 63 - budo.adan@gmail.com

● **PARIS UNIVERSITÉ CLUB** | *Judo*
06 47 51 78 28 - ecole-handisport@puc.paris

JUDO CLUB ALÉSIA | *Judo*
06 03 93 62 12 - fab.avignon@icloud.com

ATHLÉTISME

● **JEUNESSE ATHLÉTIQUE MONTROUGE (JAM)**
Haltérophilie, cécifoot, running déficient, showdown | 06 46 15 42 38 / 07 81 89 99 62
jamomnisports14@gmail.com

● **PARIS UNIVERSITÉ CLUB** | *Para-athlétisme* | 06 47 51 78 28
ecole-handisport@puc.paris

AQUAGYM | NATATION

●● **ASSOCIATION ARCHIMÈDE**
01 40 52 12 26 - info@archimede.asso.fr

FSPORTING CLUB 14 | *Aquagym*
sportingclubdu14@hotmail.fr

●● **FEMINA SPORT**
01 45 41 64 08 - contact@femina1912.fr

CALAPALO | *Natation prénat*
06 76 74 87 06 - calapalo13@gmail.com

BADMINTON

● **PARIS UNIVERSITÉ CLUB**
sportvitalite@puc.paris

●● **PARIS SPORT SENIORS** (v. dernière page)
Paris.fr "Paris Sport Seniors"
et "Paris sport seniors en plein air"

GOODMINTON ASSOCIATION LGBT+

goodminton.news@gmail.com

BAD'A PANAME

06 70 36 24 06 - contact@bap75.fr

BASKET

BASKET 14 | *Basketball*

07 69 74 16 45 - contact@basketparis14.com

HUSTLE PARIS | *Basket santé*

gaelle.hustleplus@gmail.com

BOCCIA

PARIS UNIVERSITÉ CLUB | *Boccia*

06 47 51 78 28 - ecole-handisport@puc.paris

BOXE

(française/anglaise)

CLUB SENIORS PLAISANCE | *Boxe*

01 45 43 73 01 - dsol-clubs-paris14@paris.fr

COURSE

COURIR POUR LE PLAISIR

06 15 76 26 15

courirpourleplaisir@hotmail.com

CYCLISME

ASLAA PARIS TANDEM CLUB

06 60 26 58 29 - secretariat.aslaa@wanadoo.fr

DANSE

TEN-OVER TAP | *Claquettes*

01 45 45 18 06 - ten-overtap@orange.fr

MLJ DANSE | *Zumba et modern jazz*

06 33 80 90 82 - mljdanse@gmail.com

ASSOCIATION A.F.R.O | *Afro, dancehall et hip hop*

06 74 90 12 15 - a.f.r.origine14@gmail.com

ASSOCIATION DANSE FUSION | *Danse*

orientale | 06 60 26 58 29

danse-fusion@orange.fr

ÉCHECS

ASSOCIATION R2C2 | *Jeux d'échecs*

r2c2echecs@gmail.com

ESCRIME

ASPTT PARIS ESCRIME

06 77 29 50 72

sectionescrime.asptt@gmail.com

FOOTBALL

CA PARIS 14

secretariat@caparisfootball.fr

JAM OMNISPORTS | *Football adapté*

07 58 56 37 55 - contact@jamomnisports.com

PARIS UNIVERSITÉ CLUB | *Cécifoot, Foot sourd*

06 47 51 78 28

ecole-handisport@puc.paris

GATEBALL

(Jeu de cricket japonais)

UP SPORT ! UNIS POUR LE SPORT

06 32 35 68 07 - contact@unispourlesport.paris

GOLF

PARIS UNIVERSITÉ CLUB | *Golf*

06 47 51 78 28 - ecole-handisport@puc.paris

GYMNASTIQUE

ARMO'FORME

06 63 14 08 64 - armoforme@free.fr

CLUB SENIORS VILLE DE PARIS

Gym douce, zumba

Plaisance | 01 45 43 73 01

Didot | 01 45 39 93 51

dsol-clubs-paris14@paris.fr

COLLECTIF FELDENKRAIS | 06 19 14 50 33

janette.collectif.feldenkrais@gmail.com

EN AVANT DE PARIS | *Gym santé*

01 45 44 81 89 - eap.cotiz@gmail.com

●● **FEMINA SPORT**
01 45 41 64 08 - contact@femina1912.fr

● **PARIS UNIVERSITÉ CLUB - PUC**
Gym Posturale, Gym Tonique
sportvitalite@puc.paris

● **MAISON SPORT SANTÉ FLORIMONT | Gym adaptée, atelier équilibre** | 07 49 80 11 12
mssflorimont@assoeflorimont.fr

● **TEMPS'DANSE 14 | Barre au sol et mobilité articulaire** | 06 48 83 14 09
contact@tempsdanse14.fr

● **LES COLONNES PARIS 14**
01 43 22 83 27

● **DANSOMANIA | Gym holistique, gym douce**
06 48 83 14 09 - dansomania75014@gmail.com

●● **PARIS SPORT SENIORS VILLE DE PARIS**
paris.fr "Paris Sport Seniors" (v. dernière page)

● **CENTRE PARIS ANIM'**
Angel Parra | Gym douce | 01 56 53 53 53
contact.angelparra@paris.ifac.asso.fr
Marc Sangnier | Gym douce, feldenkrais
01 45 41 00 96
contact.marcsangnier@paris.ifac.asso.fr

●● **HUSTLE | Gym douce** | 06 51 91 05 85
chpbclub.contact@gmail.com

HANDBALL

ROUCOULETTES HANDBALL LGBTQIA+
secretariat@roucouletteshandball.fr

MARCHE NORDIQUE

● **RANDONNEURS D'ÎLE DE FRANCE**
Randonnées "douces" | 01 45 42 24 72
martinef.simon@icloud.com

●● **PARIS SPORT SENIORS** (v. dernière page)
paris.fr "Paris Sport Seniors"
et "Paris sport seniors en plein air"

● **MAISON SPORT SANTÉ FLORIMONT | Groupe de marche** | 07 49 80 11 12
mssflorimont@assoeflorimont.fr

●● **CLUB ALPIN IDF | Marche nordique et randonnée** | 01 42 18 20 00
secretariat-general@clubalpin-idf.com

QI JONG

● **ASSOCIATION AGAPE FRANCE**
agapeqijong@gmail.com

● **CENTRE PARIS ANIM'**
Angel Parra | 01 56 53 53 53
contact.angelparra@paris.ifac.asso.fr
Marc Sangnier | 01 45 41 00 96
contact.marcsangnier@paris.ifac.asso.fr

● **ASSOCIATION BARBOT**
06 77 29 50 72 - barbo@free.fr

●● **CLUB SENIORS EPS VILLE DE PARIS - 14**
Qi jong | **Didot** | 01 45 39 93 51
Plaisance | 01 45 43 7301

REMISE EN FORME

●● **PARIS SPORT VILLE DE PARIS** (dernière page)
Paris sport dimanche | Parc Montsouris
Paris sport seniors | Stade Élisabeth
Paris sport santé activité physique adaptée | Centre sportif Jules Noël

● **PARIS UNIVERSITÉ CLUB - PUC**
Musculation et circuit training
sportvitalite@puc.paris

● **CENTRE PARIS ANIM'**
Angel Parra | Renforcement musculaire
01 56 53 53 53
contact.angelparra@paris.ifac.asso.fr
Marc Sangnier | Stretching et renforcement musculaire | 01 45 41 00 96
contact.marcsangnier@paris.ifac.asso.fr

● **HAPPY VISIO** | Séance en distanciel
01 76 28 40 84 - contact@happyvisio.com

● **MAISON SPORT SANTÉ FLORIMONT**
Cardio et renforcement musculaire
07 49 80 11 12 mssflorimont@assoeflorimont.fr

ROLLERS / SKATE

- **ROLLER SQUAD INSTITUT | Handiluge, handihockey** | 06 85 83 71 04
adherents.rsi@gmail.com

RUGBY

- **PARIS UNIVERSITÉ CLUB | Rugby en inclusion** | 06 47 51 78 28
ecole-handisport@puc.paris

SARBACANE

- **PARIS UNIVERSITÉ CLUB**
06 47 51 78 28 - ecole-handisport@puc.paris

TENNIS

- ● **FEMINA SPORT**
01 45 41 64 08 - contact@femina1912.fr
- ● **PARIS SPORT VILLE DE PARIS**
Paris sport handicap
Paris sport seniors (v. dernière page)
- **PARIS UNIVERSITÉ CLUB | Squash, tennis**
06 47 51 78 28 - ecole-handisport@puc.paris
- TCE14** | 06 64 36 95 76
clubdetennistce14@gmail.com
- RIVERAINS DU 14^E | Tennis santé**
06 60 87 90 62 - tennis.paris14@gmail.com

TENNIS DE TABLE

- ASSOCIATION PING PARIS 14 | Tennis de table** | 06 79 63 13 35
contact@ping-paris14.fr
- ● **CLUB SENIORS DIDOT | Tennis de table**
01 45 39 93 51 - dsol-clubs-paris14@paris.fr

TIR A L'ARC

- **PARIS UNIVERSITÉ CLUB | Tir à l'arc**
06 47 51 78 28 - ecole-handisport@puc.paris

VOLLEY

- **PARIS UNIVERSITÉ CLUB | Volley assis**
06 47 51 78 28
ecole-handisport@puc.paris

YOGA / PILATES

- **CENTRE PARIS ANIM'**
Angel Parra | 01 56 53 53 53
contact.angelparra@paris.ifac.asso.fr
Marc Sangnier | 01 45 41 00 96
contact.marcsangnier@paris.ifac.asso.fr
- ● **FEMINA SPORT**
01 45 41 64 08 - contact@femina1912.fr
- **PARIS UNIVERSITÉ CLUB – PUC**
sportvitalite@puc.paris
- ● **HUSTLE** | 06 51 91 05 85
chpbclub.contact@gmail.com
- **CLUB SENIORS MAINDRON-FLORIMONT**
01 45 41 46 54 - rack.daniele@gmail.com
- ● **CLUB SENIORS EPS VILLE DE PARIS - 14^E**
Didot | 01 45 39 93 51
Plaisance | 01.45.43.73.01
- **EPY** | 06 75 03 85 48
contactepycentre@gmail.com
- **ASSOCIATION CALAPALO | Sophorologie**
calapalo13@gmail.com
- **DANSOMANIA | Pilates, Stretching, Yoga**
06 48 83 14 09
dansomania75014@gmail.com
- **ASSOCIATION TAYDI | Yoga**
isabelkoch1@icloud.com

Restez en forme avec la Ville de Paris !

Paris Sport Seniors

+ de 55 ans

Gym douce

Remise en forme

Marche nordique

Tennis

Badminton

Gratuit, sur inscription en septembre sur sportsenior.paris.fr.

Pour toute question concernant ce dispositif, contacter djs-parissportseniors@paris.fr.

Sport Seniors en plein air

Marche nordique

Parc Montsouris

06 46 15 42 38

jamomnisports14@gmail.com

Gym douce

Cité universitaire

p.fabre@puc.paris

Gateball

Hockey sur gazon

Course d'orientation

Stade Didot

06 32 35 68 07

contact@unispourlesport.paris

Renforcement musculaire

City stade de la Porte de Vanves

06 32 35 68 07

contact@unispourlesport.paris

Gratuit, sur inscription auprès des clubs.
Activités de mars à octobre.

Plus d'informations paris.fr/sport-senior-plein-air.

Tarifs réduits et gratuité dans les piscines municipales

Pour les détenteurs du Pass Paris Seniors, Pass Paris Access et Pass aux piscines municipales.

Sport Capital à tout âge

+ de 55 ans ou adultes

en situation de handicap

Club Plaisance

10, rue de Ridder

01 45 43 73 01

Club Didot

10-12, av. G. Lafenestre

01 45 39 93 51

Pour les adhérent-es des clubs seniors.

Vous pouvez aussi bénéficier d'activités à distance : conseils numériques, gym, relaxation, dictées, devinettes, chansons, productions artistiques...

Proposées par les ANIM'atrices et ANIM'ateurs des clubs seniors via padlet.com/clubseniorscasvp/ restonsconnectes ou dsol-clubs-paris14@paris.fr.

Paris Sport Santé

Sport après cancer

Séances de sport à destination de personnes en rémission, par le comité parisien de la Ligue contre le cancer.

Accès conditionné par une évaluation physique et de motivation, à faire dans l'une des deux Maisons Sport Santé : Curial (19° arr.) ou Lefebvre (15° arr.).

Plus d'infos paris.fr/paris-sport-sante.

Paris Sport Dimanche

Boxe française

Remise en forme

De juillet à septembre

Course

Renforcement musculaire

De septembre à juin

Gratuit, accès dans la limite des places disponibles. Activités à faire seule, en groupe ou en famille.

Les Maisons Sport Santé du territoire

Les Maisons Sport Santé (MSS) permettent aux personnes orientées par leur médecin de pratiquer une activité physique adaptée à leur condition : évaluation, co-construction d'un programme et accompagnement.

Le 14^e a une MSS située 6 rue H. Maindron, labélisée par l'Agence Régionale de Santé, portée par l'association Florimont et la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé - Paris 14.

Plus d'infos asso.florimont.fr/sport-sante/.

