

Programme
des clubs séniors

Autonomie

Octobre 2025



Octobre 2025 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 13

Modalités d'inscription

Les clubs sont ouverts aux parisien.nes, préretraité.es et retraité.es à partir de 55 ans, ou en situation de handicap, du lundi au vendredi. Inscriptions et renseignements dans chaque club. La carte d'adhérent est remise gratuitement : prévoir 2 photos, 1 justificatif de domicile, 1 justificatif de retraite, 1 certificat médical (pour les activités sportives) et 1 pièce d'identité. La carte doit être présentée sur simple demande du personnel de la Direction des Solidarités.



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques		
	CLUBS	Jours et horaires
Ping-pong	Reculettes	Mercredi et jeudi 10h-12h
Gym sur chaise	Reculettes	Mardi 10h30-11h30
Taï chi	Jeanne d'Arc	Vendredi 10h-11h
Chorégraphie	Château	Jeudi 10h-12h
Danse en ligne	Reculettes	Vendredi 10h-12h
Danse country	Arago	Mercredi 14h30-16h30
Danse de salon	121	Vendredi 14h-16h30
Danse madison	Jeanne d'Arc	Mercredi 14h-15h30
Danse country	Jeanne d'Arc	Mercredi 10h-12h,débutants,avancés

Activités multimédia		
	CLUBS	Jours et horaires
Cours informatique	121	Lundi et mardi 9h-12h30 mercredi 9h-17h
Conseiller numérique	clubs du 13 ^e	Inscriptions : 06 30 21 39 73

Activités culturelles		
	CLUBS	Jours et horaires
Anglais	121	Lundi 9h-12h
Cours d'orthographe	121	Lundi 14h30-16h
Chorale	Château	Lundi 10h-12h
Théâtre	Château	Vendredi 14h30-17h
Echanges culturels	Reculettes	1 ^{er} et 3 ^e lundis 10h30-12h30
Atelier chant	Massena	Jeudi 14h30-16h

Activités prévention santé		
	CLUBS	Jours et horaires
Jeux de mémoire	Charcot	Lundi 15h-16h30
	Massena	Mardi 14h-16h
	Glacière	Vendredi 14h-15h30
	Jeanne d'Arc	Lundi 14h30-16h
	121	Jeudi 10h-12h

Jeux de société		
	CLUBS	Jours et horaires
Belote	121 Jeanne d'Arc Reculettes	Informations dans les clubs
Billard	121	Lundi à vendredi 9h30-12h,14h-17h15
Rumikub	Masséna	Lundi au vendredi 14h-17h15
Bridge	121	Lundi et jeudi 14h30-17h15
Triomino	Clubs 13	Informations dans les clubs
Echecs	121	Jeudi 14h30-17h15
Tarot	Glacière et Massena	Lundi à vendredi 14h-17h
Scrabble	Clubs 13	Informations dans les clubs

Activités manuelles		
	CLUBS	Jours et horaires
Couture	Château	Mercredi 14h30-17h
Couture	Massena	Lundi 14h-17h
Mosaïque	Charcot	Mardi et jeudi 15h-17h
Perles	Château	Lundi 14h30-17h30
Dessin peinture	Masséna	Mercredi 14h30-16h30
Tricot	Charcot	Mercredi 15h-17h
Tricot	Glacière	Mercredi 11h-12h30
Créations textiles	Reculettes	Vendredi 14h30-17h30
Tricot	Arago	Lundi 14h30-17h
Dessin peinture	Arago,	Mardi 14h30-17h, 14h-16h30
Dessin peinture	Jeanne d'Arc	Jeudi 9h30-12h30
Dessin peinture	Reculettes	Lundi et jeudi 14h30-17h30
Dessin peinture	Château	Mardi 10h30-12h30
Dessin peinture	121	Mercredi 10h30-12-30 vendredi 9h30-12h30
Scrapbook,Killing	121	Mardi 14h30-17h
Peinture sur soie	121	Mercredi 10h-12h
Loisirs Créatifs	Arago	Mardi 14h30-17h
Linogravure	121	Mardi 14h-17h
Peinture sur soie	Reculettes	Mardi 14h30-17h

Club Jeanne d'Arc
63-65, rue Jeanne d'Arc
Tél 01 45 85 57 77
Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr
Bus 27 / Métro Nationale

Club 121
121, rue Jeanne d'Arc
Tél 01 45 84 69 83
Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr
Bus 27, 57, 61, 67
Métro Nationale, Campo Formio,
Place Italie

Club Château des Rentiers
120, rue du Château des Rentiers
Tél 01 45 82 63 30
Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr
Bus 62, 64, 83 / Métro Olympiades

Club Masséna
8, place de Vénétie
Tél 06 37 19 10 08
Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr
Tramway ou Métro Porte de Choisy

Club Les Reculettes
21-25, rue des Reculettes
Tél 01 87 76 15 01
Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr
Bus 27, 47, 57, 59, 64, 67, 83
Métro Place d'Italie

Club Charcot
11-15, rue Charcot
Tél 01 45 86 88 90
Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr
Bus 27, 62
Métro Chevaleret,
Bibliothèque National François Mitterrand

Club des 4 Saisons / Glacière
69, rue de la Glacière
Tél 01 45 80 05 71
Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr
Bus 21, 64 / Métro Glacière

Club Arago
49, boulevard Arago
Tél 01 40 09 39 91
Dsol-Clubs-Paris13@paris.fr
Bus 83 / Métro Les Gobelins