





















CLUB	Date	Horaire	Thème
Les Arènes	Lundi 6	15h	 Atelier d'écriture
Lamarck	Mercredi 8	14h30	 Marche bleue « Des Halles au Palais Royal »
Les Arènes	Mercredi 8	14h	 « La Vie en Bleue » Chant Gabrielle
Les Arènes	Jeudi 9	14h	 Atelier initiation à la poterie
Les Arènes	Jeudi 9	15h	 Yoga du rire
Agutte	Vendredi 10	14h	 Bal de clôture semaine bleue-François
Lauth	Lundi 13	14h30	 L'Atelier du Parfumeur-Nerolia
Caulaincourt	Jeudi 16	14h	 Salon de thé – « spéciale Danse de salon »
Les Arènes	Jeudi 16	14h	 Loto Gagnant
Agutte	Vendredi 17	14h30	 Super Loto « chocolat »
Lauth	Mardi 21	14h30	 Grande randonnée GR75 –Départ porte de Bagnolet - Arrivée porte dorée
Les Arènes	Mercredi 22	14h	 Collage créatif
Lauth	Mercredi 22	14h30	 Sortie musée Bourdelle
Arènes	Jeudi 23	14h	 Bal orchestre- Bessieres
Agutte	Vendredi 24	14h	 Tournoi de Tarot
Caulaincourt	Vendredi 24	14h	 Projection: «Ciné-club : French Lover »
Les Arènes	Jeudi 30	14h30	 Atelier danse brésilienne
Lauth	Vendredi 31	14h30	 Grande Dictée «Spéciale Halloween»
Arènes	Vendredi 31	15h15	 Atelier d'initiation au de Tai-chi
Caulaincourt	Vendredi 31	14h30	 Quiz de culture générale

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.



Programme  
des clubs séniors



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques et bien-être



	CLUBS	Jours et horaires
Ping-pong	Lamarck	Lundi, mardi, jeudi, vendredi 14h-17h
Ping-pong	Caulaincourt	Mercredi 14h -17h
Gym douce	Caulaincourt	Vendredi 15h-17h
Gym douce	Agutte	Jeudi 10h et 14h30
Badminton	Lauth	Mardi 10h-12h
Yoga	Caulaincourt	Lundi 14h30-15h30 <span>nouveau</span> <span>sur inscription</span>
Yoga	Agutte	Vendredi 9h30h- 110h30 <span>sur inscription</span>
Sophrologie	Lamarck	Mercredi 10h30-11h30
Restons en forme	LesArènes /Agutte	Mardi 10h30-11h30 et 14h30-15h30
Méditation Zen	Caulaincourt	Mardi et Vendredi 10h-12h
Danse en ligne	Agutte/ Lauth	Mardi 10h-12h et 14h-17h
Danse en ligne	Les Arènes	Jeudi 10h-12h
Danse en ligne	Caulaincourt	Lundi 10h-12h
Bal	Agutte/ Lauth	Mercredi 13h30-17h/Vendredi 14h-17h

Activités multimédia



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

Activités culturelles



	CLUBS	Jours et horaires
Café des aînés	Lauth/Lamarck	Mercredi 15h30-17h / Vendredi 10h12h
Anglais	Agutte	Mardi 10h-12h <span>nouveau</span>
Théâtre	Agutte	Lundi 10h-12h
Chorale	Agutte	Mercredi 10h-12h
Chant	Les Arènes	Vendredi 10h-12h
Chant	Lamarck	Lundi 10h-12h
Karaoké	Caulaincourt	Mardi 13h30-16h
Karaoké	Les Arènes	Lundi et mercredi 14h30-17h
Cinéclub	Caulaincourt	1 mardi sur deux 14h30-17h

Jeux de société



	CLUBS	Jours et horaires
Rumikub	Agutte	Lundi, mardi et vendredi 13h30-17h
Tarot	Agutte	Lundi, mardi, mercredi et vendredi 13h30-17h
Billard	Lamarck	Lundi 14h-17h
Triomino	Caulaincourt	Jeudi 13h30-17h
UNO et Dames	Caulaincourt	Jeudi 14h-17h <span>nouveau</span>
Tarot	De Maistre	Jeudi 14h30-16h30
Scrabble	Agutte	Lundi et mercredi 14h30-17h

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de mémoire	Caulaincourt/ Lauth	Lundi 14h30-16h30
Jeu de mémoire	Agutte	Vendredi 14h30-16h30
Mon Eco Marche	Agutte	jeudi 10h-11h
Equilibre en mouvement	Lamarck/ Les Arènes	Mardi / Mercredi 10h-11h
APA D'âge Pour Boxer	Les Arènes	Mercredi 11h-12h
Cap bien-être	Arènes	Jeudi 14h-16h

Activités manuelles



	CLUBS	Jours et horaires
Mosaïque	Agutte	Lundi, mardi et vendredi 14h-17h
Mosaïque	Lauth	Vendredi 14h-17h
Jardinage	Arènes	Lundi, mardi et mercredi 10h-12h
Modelage /Poterie	Arènes	Mardi et Jeudi 14h-17h <span>nouveau</span>
Art plastique	Arènes	Mardi 9h30-12h30
Art plastique	Lamarck	Mardi 14h-17h
Art Plastique	Lauth	Mercredi 14h-17h
Dessin	Arènes	Vendredi 14h30-17h
Tricot	Arènes	Lundi et mercredi 14h30-17h
Quilling	Agutte	Mardi 14h-17h
Couture	Arènes	Jeudi 10h-12h
Couture	Lauth	Jeudi 14h-17h

Club Georgette Agutte

8, rue Georgette Agutte  
Tél 01 42 28 57 12  
[Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 31, 60 / Métro Guy Moquet  
Tramway ou Métro Porte de Saint-Ouen



Club Les Arènes de Montmartre

8, rue Gabrielle  
Tél 01 42 58 54 42  
[Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 40/ Métro Abbesses

Club Caulaincourt

102, rue Caulaincourt  
Tél 06 07 67 92 70  
[Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 40 / Métro Lamarck-Caulaincourt



Club Lamarck

13, rue de la Bonne  
Tél 01 42 51 03 42  
[Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 40,80 / Métro Lamarck-Caulaincourt



Club Joseph de Maistre

88, rue Joseph de Maistre  
Tél 07 72 13 89 75  
[Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 31, 60 / Métro Guy Moquet



Club Charles Lauth

13, rue Charles Hermite  
Tél 0140 36 72 51  
[Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr)  
Bus 60,  
Tramway Colette Besson

