

Programme des clubs séniors

Autonomie








Octobre 2025



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Octobre 2025 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 5

CLUB Date Horaire Thème

Port Royal	Les Vendredis 3,17	10h		Sophrologie, technique corporelle bien être et relaxation (sur inscription)
Claude Bernard	Les lundis 6,13,20,27	14h		Bien sur internet, la sécurité numérique : apprendre à se protéger en ligne et protéger ses informations (sur inscription)
Claude Bernard	Les mardis 7,14,21,28	10h30		Gym douce (sur inscription)
Interclubs du 5 ^e	Les Mercredis 8,22	10h15-10h45		Projet intergénérationnel : « Atelier des ambassadeurs » avec les enfants de la crèche Sainte-Lucie (sur inscription)
Port Royal	Mardi 14	13h15		Visite guidée de Paris : La cité universitaire (sur inscription, rendez-vous au club)
Poliveau	Mercredi 15	14h		Scène ouverte poésie, chansons et sketches avec le club Château des rentier 13 ^e (sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 16	14h30		Atelier d'art floral (sur inscription)
Claude Bernard	Mercredi 22	14h-16h		Café Philo « Le pardon : Peut-on tout pardonner ? » (sur inscription)
Poliveau	Mercredi 29	14h15		Concert de la philharmonie du grand Paris (sur inscription)

Du 6 au 12 octobre, c'est la semaine bleue dans les clubs du 5^e

Lundi 6 octobre

Poliveau – 11h-12h30 : Randonnée pédagogique avec la Police : « Sensibilisation aux dangers de la route »
Claude Bernard – 14h : Bien sur Internet avec Kocoya

Mardi 7 octobre

Mouffetard – Toute la journée : Portes ouvertes (10h-11h : Détente articulaire; 11h-12h : Danses du monde; 14h-15h : Animation interactive avec les Septuast; 15h-16h : « Les chanteurs de Poliveau »)
Claude Bernard – 10h30 : Gym douce

Mercredi 8 octobre

Mouffetard – 10h-12h : Atelier numérique

Jeudi 9 octobre

Port Royal – 10h : Atelier huiles essentielles « Le poivre noir »
Port Royal – 14h30 : Visite guidée du Musée de la Préfecture de Police
Mouffetard – 14h30 : Conférence « Parfums et aromates dans l'Antiquité : rose, jasmin, encens »

Vendredi 10 octobre

Mouffetard – 10h30-12h : Quiz sécurité routière
Port Royal – 10h : Sophrologie – techniques corporelles de bien-être et relaxation

Toute la semaine

Mairie du 5^e – 10h : Exposition photos « Regards de vie, portraits du quotidien »

Modalités d'inscription

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



Activités physiques et bien-être



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Tennis de table	Mouffetard	Jeudi 12h-17h & vendredi 10h-17h
Gymnastique	Mouffetard	Lundi 14h15-17h15
Gymnastique	Port Royal	Mercredi 9h30-11h30
Equilibre en mouvement	Poliveau	Mercredi 11h-12h nouveau
Handfit	Poliveau	Jeudi 11h-12h nouveau
Body Armony	Port Royal	Mardi 9h30-11h
Danse country	Poliveau	Lundi 14h30-16h
Danse Flamenco	Mouffetard	Jeudi 10h-12h
Danse Vietnamienne	C Bernard	1 Mardi sur 2 -15h-16h30
Stretch détente	Mouffetard	Lundi 10h-12h et mardi 10h-11h
Relaxation	Port Royal	Jeudi 10h-11h
	C Bernard	Mardi 14h-15h
Danse du monde	Mouffetard	Mardi 11h-12h

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Initiation internet	C Bernard	Mercredi 14h-18h & Jeudi 9h-12h/14h-18h
Initiation internet	Mouffetard	Mercredi 10h-12h nouveau

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Théâtre	Mouffetard	Mardi 14h-18h
Théâtre	Port Royal	Lundi 10h-11h30 & mercredi 14h30-17h
Cercle littéraire	C Bernard	Mercredi 14h-16h
Anglais	Mouffetard	Vendredi 9h-13h
	C Bernard	Jeudi 15h-17h (débutant)
Anglais conversation	Port Royal	Lundi 14h15-17h15 (avancé)
	Mouffetard	Mercredi 14h-15h45 (avancé)
	C Bernard	Vendredi 14h-17h (avancé)
	Poliveau	Mardi 14h-15h30 (avancé)
Espagnol	Mouffetard	Mercredi 16h-18h (conversation)
	Poliveau	Mardi 15h45-17h45 (avancé)
Chant	Poliveau	Vendredi 14h15-16h30
Poésie	Poliveau	1 jeudi sur 2 : 14h15-16h15

Jeux de société



Pour les jeux de société (bridge, scrabble, etc.), renseignements par téléphone

Activités prévention santé



	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de mémoire	Mouffetard	Mardi et Mercredi 14h30-16h
	C Bernard	Jeudi 14h-16h

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Mandala	C Bernard	Mercredi 14h-16h
Patchwork	Port Royal	Lundi et jeudi 14h-17h
Cartonnage	Port Royal	Mercredi 9h-12h et 13h30-17h30
	Poliveau	Jeudi 10h-12h et 14h-17h
Dentelle fuseaux	Port Royal	Mercredi 15h-17h
Couture	Port Royal	Jeudi 9h-13h
	Poliveau	Mardi 10h-12h et 14h-16h
	C Bernard	Mercredi 14h-17h
Bijoux	Port Royal	Jeudi 13h30-17h30
	Poliveau	Jeudi 14h-17h
Sculpture	Poliveau	Lundi 14h-17h
	C Bernard	Mardi 9h-13h
Céramique	C Bernard	Mercredi 9h-12h30, jeudi 9h-16h30
Peinture à l'huile	Mouffetard	Lundi 13h45-17h45
	Port Royal	Vendredi 13h30-17h30
	Poliveau	Mercredi 13h-17h
Dessin	Port Royal	Mardi 10h-13h
	Poliveau	Mercredi 10h-12h
Aquarelle	Port Royal	Lundi 14h-17h
	Mouffetard	Mardi 14h-17h30
	Poliveau	Lundi et vendredi 14h-17h
	C Bernard	Lundi 9h30-12h
Peinture acrylique	Mouffetard	Mercredi 14h-17h30
	C Bernard	Mercredi 14h-17h
Peinture Art déco	Poliveau	Lundi 14h-17h
Peinture sur soie	Poliveau	Vendredi 14h-17h
Poterie	Poliveau	Jeudi 14h-18h
Peinture sur verre	C Bernard	Mardi 14h-17h

ADRESSES DES CLUBS du 5^e arrt

Club Port Royal

88 ter, boulevard de Port Royal
Tél 01 43 29 53 45
Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
Bus 38, 83, 91
RER Port Royal



Club Poliveau

2, rue Poliveau
Tél 01 43 36 30 07
Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
Bus 24, 57, 91
Métro Gare d'Austerlitz, Saint Marcel



Club Mouffetard

20, rue Ortolan
Tél 01 45 35 99 97
Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
Bus 47, 89
Métro Place Monge



Club Claude Bernard

51, rue Claude Bernard
Tél 01 45 35 01 95
Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
Bus 21, 24, 27, 47
Métro Censier Daubenton



Club accessible aux personnes en fauteuil roulant. S'informer au préalable auprès du club sur les conditions d'accessibilité.