







# Programme des clubs séniors

CLUB	Date	Horaire	Thème
Lacuée	Vendredi 7	14h30	 Karaoké
Saint-Éloi Lacuée Les Tourelles	Vendredi 14	09h30-17h30	 Tournoi interclubs de tennis de table Halle Georges Carpentier 81, boulevard Masséna 75013 Paris <b>Sur inscription pour être dans le public</b> auprès du club séniors Saint-Éloi
Saint-Éloi	Mardi 18	09h-15h30	 Boutique de vêtements solidaire <b>Matin</b> : résidents de Saint-Éloi seulement <b>Après-midi</b> : résidents de Saint-Éloi et usagers des clubs du 12
Saint-Éloi Lacuée Les Tourelles	Mercredi 19	14h	 Bal de l'Automne Dans la salle du Chai de Bercy 41, rue Paul Belmondo 75012 Paris <b>Sur inscription auprès du service PRH</b> <b>de la MDS 12 de 14h à 17h</b> au 108, avenue Daumesnil 75012 Paris
Saint-Éloi	Jeudi 20	14h45	 Conférence Artora sur le thème "le vin dans l'art"
Les Tourelles	Jeudi 27	14h30	 Loto
Lacuée	Vendredi 28	13h30	 Activité bien-être soin des cheveux <b>sur RDV</b>

## 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



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Tonus musculaire	Saint-Éloi	Lundi 3 et 17 novembre 10h-11h30 Mercredi 10h-11h30
Tonus musculaire	Lacuée	Lundi 3 et 17 novembre 10h-11h45 Vendredi 21 novembre 14h30-16h15
Tonus musculaire	Tourelles	Mardi 4, 18 et 25 novembre 10h-12h
Mini-billard	Saint-Éloi	Lundi 14h30-16h30
Tennis de table	Saint-Éloi	Lundi 14h45-16h30 Mardi 18 et 25 novembre 10h-11h30 Jeudi 13, 20 et 27 novembre 10h-11h30
Atelier pétanque	TEP Carnot	Mardi 4, 18 et 25 novembre 14h-15h30
Yoga sur chaise	Saint-Éloi	Mardi 25 novembre 15h-16h
Pilâtes	Saint-Éloi	Mardi 4, 18 et 25 novembre 15h-16h
Yoga sur tapis	Lacuée	Mardi 25 novembre 14h-14h45 Mercredi 5, 12 et 26 novembre 14h-14h45
Zumba en vidéo	Lacuée	Mardi 25 novembre 15h-15h45
Yoga sur chaise	Lacuée	Mardi 25 novembre 16h-16h45 Mercredi 5, 12 et 26 novembre 16h-16h45
Danse fitness	Lacuée	Mercredi 5, 12 et 26 novembre 15h-15h45
Rencontre pétanque	Croix Saint-Simon	Jeudi 13h45-17h
Jeux de fléchettes	Saint-Éloi	Jeudi 27 novembre 14h30-16h30
Marche au Bois de Vincennes	Tourelles	Vendredi 7 novembre 10h-12h

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Quiz de culture générale	Lacuée	Lundi 14h30-16h30
Ciné-Club	Tourelles	Lundi 17 novembre 14h-16h
Jeux de mimes	Saint-Éloi	Mercredi 12 novembre 14h30-16h30
Dictée	Saint-Éloi	Mercredi 26 novembre 14h30-16h30

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Bien sur internet (PRIF)	Lacuée	Mardi 4, 18 et 25 novembre 10h-12h
Permanence numérique	Lacuée	Mercredi 9h30-12h30 <b>(sur RDV)</b>
Atelier numérique sur ordinateur	Saint-Éloi	Mercredi 10h30-12h
Atelier numérique sur smartphone et tablette	Saint-Éloi	Jeudi 10h30-12h

Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu du baccalauréat	Lacuée	Lundi 14h30-16h30
Bridge et jeux de société	Tourelles	Mardi 4, 18 et 25 novembre 14h-16h30 Vendredi 14h-16h30
Jeu du baccalauréat	Saint-Éloi	Mercredi 19 novembre 14h30-16h30
Jeux de société	Lacuée	Jeudi 14h30-16h30
Jeux de société et jeux de cartes	Saint-Éloi	Vendredi 7, 21 et 28 novembre 14h30-16h30

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeux de mémoire	Lacuée	Lundi 14h30-16h30
Cours de français	Saint-Éloi	Mercredi 10h-11h30
Cours de français	Tourelles	Mercredi 13h30-15h
Médiation animal	Tourelles	Mercredi 26 novembre 14h-15h30
Jeux de mémoire	Saint-Éloi	Mercredi 5 novembre 14h30-16h30
Stage d'anglais débutant	Lacuée	Jeudi 10h30-12h Vendredi 10h30-12h
Beauté des mains et vernis	Tourelles	Jeudi 20 novembre 14h-16h
Atelier mémoire (PRIF)	Saint-Éloi	Vendredi 10h30-12h30

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Activité perles	Tourelles	Lundi 24 novembre 14h-16h
Broderie et tricot	Saint-Éloi	Lundi 14h30-16h30
Atelier jardinage	Tourelles	Lundi 10 novembre 14h30-15h30 Mardi 25 novembre 14h30-15h30
Loisirs et créatif	Saint-Éloi	Mardi 4 novembre 14h30-16h30
Peinture et bijou	Lacuée	Jeudi 14h30-16h30
Atelier photo	Saint-Éloi	Mercredi 19 novembre 14h30-16h

ADRESSES DES CLUBS du 12<sup>e</sup> arrt

Club Saint-Éloi

10, rue Eugénie Éboué  
Tél 01 43 46 25 31  
[dsol-clubs-paris12@paris.fr](mailto:dsol-clubs-paris12@paris.fr)  
Métro lignes 1 et 8 – Station Reuilly Diderot  
Bus lignes 46 et 56 – Stations Reuilly Diderot et Nation Voltaire



Club les Tourelles

22, rue du Chaffault  
Tél 01 49 57 59 70  
[dsol-clubs-paris12@paris.fr](mailto:dsol-clubs-paris12@paris.fr)  
Métro ligne 1 – Station Saint-Mandé  
Bus ligne 56 – Station Porte de Saint-Mandé



Club Lacuée

4-6, rue Lacuée  
Tél 01 43 46 16 71  
[dsol-clubs-paris12@paris.fr](mailto:dsol-clubs-paris12@paris.fr)  
Métro ligne 1, 5 et 8 – Station Bastille  
Bus ligne 29, 57, 87 et 91 – Station Lyon Ledru Rollin



TEP Carnot

26, boulevard Carnot  
Métro ligne 1 – Station Saint-Mandé  
Tram ligne T3a – Station Alexandra David-Néel  
Bus ligne 29 et 215 – Station Porte de Saint-Mandé et Porte de Vincennes



Boulodrome Paysagé

du Complexe Sportif Déjerine

32, rue des Docteurs Déjerine  
75020 Paris  
Métro ligne 9 – Station Porte de Montreuil  
Tram ligne T3b – Station Porte de Montreuil  
Bus ligne 215 – Station Place de la Porte de Montreuil



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