

Programme
des clubs séniors



Novembre 2025 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 5

CLUB	Date	Horaire	Thème
Claude Bernard	Les lundis 3-17	10h30	Atelier Sophrologie (sur inscription)
Claude Bernard	Les lundis 3-17	14h30	Atelier bien sur internet (sur inscription)
Port Royal	Mardi 4	13h15	Les opéras de Paris au 19 ^{ème} siècle (sur inscription, rendez-vous au club)
Claude Bernard	Les Mardis 4-18	10h30	Atelier gym douce (sur inscription)
Interclubs du 5è	Les Mercredis 5-19	10h15-10h45	Projet intergénérationnel : « Atelier des ambassadeurs » avec les enfants de la crèche Sainte-Lucie (sur inscription)
Poliveau	Mercredi 5	14h	Quizz sécurité routière, police prévention: les dangers de la rue sous forme de jeu (sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 6	14h30	Partie de scrabble duplicate (sur inscription)
Poliveau	Les vendredis 7-14-21	11h	Atelier Qi-Gong, bien être pour tous (sur inscription)
Mouffetard	Lundi 10	14h	Jeux de société intergénérationnels avec les enfants de l'école Cardinal Lemoine (sur inscription)
Poliveau	Mercredi 12	14h	Café Philo, un philosophe aborde le thème de la sagesse (sur inscription)
Port Royal	Jeudi 13	10h	Atelier huiles essentielles: le patchouli (sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 13	14h30	Tournoi de Ping-Pong (sur inscription)
Port Royal	Mardi 18	14h30	Concert musical de La Philharmonie du grand Paris (sur inscription)
Port Royal	Mercredi 19	15h	Pièce de théâtre, troupe des 4 arts de Port Royal : humour, bonheur et joie (sur inscription)
Poliveau	Mercredi 19	14h15	La dictée de Poliveau, 3 ^{ème} édition (sur inscription)
Interclubs du 5è	Mercredi 19	13h30	Visite atelier du Musée Bourdelle « apprendre à faire un portrait » avec les enfants du centre de loisirs Robert Estienne élémentaire goûter aux jardins suspendus (sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 20	14h30	Spectacle chansons, interclub (sur inscription)

Du 24 au 28 novembre, c'est la semaine Paris protège

Lundi 24 novembre Claude Bernard 10h30 : Atelier sophrologie Claude Bernard 14h30 : Bien sur internet	Jeudi 27 novembre Mouffetard 14h30 : Conférence « une histoire de Noel » Claude Bernard 10h : Atelier self-défense
Mardi 25 novembre Claude Bernard 10h30 : Gym douce	Vendredi 28 novembre Mouffetard Toute la journée: 50 ans de la résidence Mouffetard « Porte ouverte »
Mercredi 26 novembre Mouffetard 10h-12h : Atelier numérique « anti-arnaques » Poliveau 10h: Atelier self-défense Poliveau 14h: Intervention Police municipale conférence débat « malveillances, escroqueries »	Mouffetard 14h: Intervention de la Police municipale, conférence débat malveillances et escroqueries Port Royal 10h: Atelier self-défense Poliveau 11h : Atelier Qi-Gong

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.



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
APA d'âge pour boxer	Poliveau	Jeudi 10h-11h ⁺ nouveau
Equilibre en mouvement	Poliveau	Mercredi 11h-12h
Handfit	Poliveau	Jeudi 11h-12h
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
Danse du monde	Poliveau	1 Mercredi sur 2 - 14h-15h ⁺ nouveau

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

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.