

# Programme des clubs séniors

Autonomie

NOVEMBRE 2025



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

CLUB	Date	Horaire	Thème	sur inscription
Léon Frot	Mardi 4	14h30	Karaoké	
Roquette	Vendredi 7	11h	Activités sportives en extérieur avec Samir fin de l'activité 12h30	
Beauharnais	Vendredi 7	14h30	Spectacle musical avec « PASCAL IILIDO »	
Colbert	Vendredi 14	14h30	Spectacle musical avec « JOSIAS PARIS GUINGUETTE »	
Richard Lenoir	Lundi 17	14h30	Concert de chant avec MARCELA COLOMBA	
Léon Frot	Mardi 18	14h30	Café philo « Peut-on vivre sans la musique ? »	
Léon Frot	Mercredi 19	14h30	Scène ouverte :Conte et raconte chant et théâtre.	
Présentation	Mercredi 19	14h30	Danse moderne avec Joan	
Léon Frot	Jeudi 20	14h30	Spectacle musical avec « Kania »	
Colbert	Vendredi 21	14h	Bal animé par les animateurs	
Roquette	Vendredi 21	14h	Equilibre en mouvement animé par « Fabrice »	
Richard Lenoir	Vendredi 21	14h30	Conférence « L'histoire de la police »	
Colbert	Lundi 24	14h30	Sensibilisation menée par la police municipale sur les escroqueries, les démarchages téléphoniques et autres formes de fraude.	
Roquette	Mardi 25	14h30	Sensibilisation menée par la police municipale sur les escroqueries, les démarchages téléphoniques et autres formes de fraude.	
Léon Frot	Mardi 25	14h30	Quiz musical	
Richard Lenoir	Mardi 25	14h	Café Philo « L'éducation »	
Présentation	Mercredi 26	14h	Sensibilisation menée par la police municipale sur les escroqueries, les démarchages téléphoniques et autres formes de fraude.	
Léon Frot	Vendredi 28	14h30	Conférence sur « Rose vlland » Durant la seconde guerre mondiale. Grâce à elle, des milliers d'œuvres d'art ont été sauvées.	

## 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		
sur inscription		
CLUBS Jours et horaires		
Gym douce	Présentation	Jeudi 10h30-11h30
Tennis de table	Roquette	Lundi, mercredi 10h30-12h
Tai chi	Présentation	Jeudi 10h-11h
Tango argentin	Colbert	Mardi 10h-12h
Relaxation	Colbert	Mercredi 13h30-14h30
Relaxation	Richard Lenoir	Mercredi 10h30-11h15 & 11h30-12h15 Jeudi 14h30-15h15 & 15h30-16h15
Relaxation	Beauharnais	Mercredi 15h00-16h00
Renforcement musculaire	Beauharnais	Lundi 11h30-12h30
Danse Folklorique	Colbert	Mercredi 14h45-16h45
Danse Country	Roquette	Jeudi 14h-16h

Activités multimédia		
sur inscription		
CLUBS Jours et horaires		
Atelier numérique	Présentation	Mardi 10h-12h & Jeudi 14h-16h30
Atelier numérique	Léon Frot	Mardi 14h-16h30

Activités culturelles		
sur inscription		
CLUBS Jours et horaires		
Chant et chorale	Colbert	Jeudi 14h-17h
Chant et chorale	Richard Lenoir	Mardi 10h30-12h
Ciné club	Beauharnais	Lundi 14h-16h30
Espagnol	Roquette	Mardi 14h-15h15 & 15h-16h30

Jeux de société		
CLUBS Jours et horaires		
Jeu de salle	Colbert	Lundi & mardi 14h00-17h
Jeu de salle	Roquette	Mercredi 13h30-17h
Jeu de salle	Présentation	Vendredi 10h30-12h
Scrabble	Richard Lenoir	Mardi 13h30-17h
Scrabble duplicate	Beauharnais	Vendredi 14h-17h
Echecs	Richard Lenoir	Lundi, mercredi vendredi 13h30-17h
Bridge	Richard Lenoir	Lundi, Vendredi 13h30-17h

Activités prévention santé		
sur inscription		
CLUBS Jours et horaires		
Jeu de mémoire	Roquette	Lundi, mardi, jeudi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Léon Frot	Mardi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Colbert	Mardi & Vendredi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Richard Lenoir	Vendredi 10h00 11h30 Mardi 16h-17h15
Atelier d'écriture	Richard Lenoir	Mercredi 15h30-17h
Jeu de mémoire	Présentation	Lundi 14h30-16h

Activités manuelles		
sur inscription		
CLUBS Jours et horaires		
Tricot et couture	Roquette	Lundi, mercredi, vendredi 13h30-16h30
Tricot et couture	Colbert	Mardi 14h00-17h00
Mosaïque	Colbert	Lundi 10h-12h & mardi 14h-17h Mercredi 14h à 17h
Mosaïque	Léon Frot	Mardi 14h-17h
Mosaïque	Colbert	Lundi 10h-12h
Peinture	Richard Lenoir	Lundi 13h30-17h & Mardi 10h-12h Vendredi 13h30-17h
Peinture	Léon Frot	Vendredi 13h30-17h

**Club Richard Lenoir**  
61-63, boulevard Richard Lenoir  
Tél 01 47 00 42 64  
[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Richard Lenoir, Saint-Ambroise  
Bus 56, 69

**Club Roquette**  
19, rue Merlin  
Tél 01 43 67 42 15  
[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Voltaire, Père Lachaise  
Bus 61, 69

**Club Beauharnais**  
10, cité Beauharnais  
Tél 01 43 79 11 43  
[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Charonne, Rue des Boulets  
Bus 56, 76

**Club Léon Frot**  
39, 41 rue Léon Frot  
Tél 01 43 67 42 03  
[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Charonne, Philippe Auguste  
Bus 56, 76

**Club Colbert**  
159, rue de Charonne  
Tél 01 43 79 40 88  
[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Charonne, Philippe Auguste  
Bus 56, 76

Les horaires des activités ont été modifiés :  
elles commenceront à **13h30** et se  
termineront à **16h45**

**Club Présentation**  
116, rue du Faubourg du Temple  
Tél 01 43 38 06 48  
[Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr)  
Métro Belleville, Goncourt  
Bus 46