

CLUB	Date	Horaire	Thème
Des Bois	Mardi 4	10h30	Dictée
Flandre	Mercredi 5	14h	Loto
Bois	Mardi 6	14h30	Zumba
Chaufourniers	Vendredi 7	14h	Sortie : découverte des bâtiments Haussmanniens.
Chaufourniers	Vendredi 7	14h	Parcours en 4 séances « Mon espace santé »
Flandre	Mercredi 12	14h	Bal animé par Alain Aguilar
Des Bois	Jeudi 13	14h30	Grand bal animé par Patrick Delacourt
Clubs du 19 <sup>e</sup>	Vendredi 14	9h30	Tournois interclub de Ping-Pong toute la journée. Halle Georges Carpentier 13 <sup>e</sup>
Quai de Seine	Mardi 18	14h15	Atelier chansons françaises avec Caroline FERRY
Flandre	Mercredi 19	14h	Rencontre intergénérationnel avec le centre de Loisirs Colette Magny
Des Bois	Jeudi 20	14h30	Interclub au club Mouffetard: Chorale la Chanterie des Bois
Chaufourniers	Mardi 25	15h	Sortie à la Tour Eiffel
Flandre	Mercredi 26	14h	Tournois de belote
Des Bois	Jeudi 27	14h30	Interclub au club Bois avec le club Mortier Présentation de la danse en ligne avec Monique

#### 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



Autonomie

Novembre 2025

Activités physiques		
	CLUBS	Jours et horaires
Danse en ligne	Chaufourniers	Mardi 10h-12h15
Danse en ligne	Quai de Seine	Mardi 10h-12h
Pétanque	Flandre	Mardi, Jeudi & vendredi 10h-12h
Remise en forme/zumba	Chaufourniers	Mardi 14h-15h 1mardi sur 2
Ping-pong	Bois	Mardi 14h-17h & vendredi 10h-12h
Qi gong	Bois	Mardi 10h30-11h30
Vélo intérieur	Bois	Mardi, Mercredi & jeudi 10h-12h
Cosmo danse	Chaufourniers	Jeudi 10h-12h
Ping-Pong	Flandre	Mercredi, Jeudi 10h-12h
Tai Chi	Quai de Seine	Mercredi 10h-12h
Qi gong	Chaufourniers	Vendredi 10h-11h
Qi gong	Flandre	Vendredi 14h-17h
Qi gong	Quai de Seine	Vendredi 10h30-11h30

Activités multimédia		
	CLUBS	Jours et horaires
Accès libre sur PC	Flandre	Du lundi au vendredi
Initiation informatique	Chaufourniers	Vendredi 15h30-16h30

Activités culturelles		
	CLUBS	Jours et horaires
Théâtre	Chaufourniers	Lundi 14h-17h
Espagnol	Quai de Seine	Mardi 10h-12h
Anglais	Quai de Seine	Mardi 14h-17h
Chant	Flandre	Mardi 10h-11h30
Anglais	Bois	Lundi & mercredi 14h30-16h30
Anglais	Chaufourniers	Mercredi 11h30-12h30
Français	Quai de Seine	Jeudi 10h-12h
Chant	Chaufourniers	Jeudi 14h-17h
Anglais (confirmé)	Flandre	Jeudi 10h30-12h
Cours d'Italian	Chaufourniers	Vendredi 14h-16h
Chant	Bois	Vendredi 14h-16h30

Jeux de société		
	CLUBS	Jours et horaires
Cartes & scrabble	Quai de Seine	Lundi, mercredi jeudi et vendredi 14h-17h
Jeu de cartes	Bois	Mercredi 14h-17h
Jeux ludiques	Flandre	Vendredi 10h30-12h

Activités prévention santé		
	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de mémoire	Chaufourniers	Jeudi 10h-12h
Détente	Bois	Mercredi 10h-12h
remue-méninges	Quai de Seine	Vendredi 14h- 15h30

Activités manuelles		
	CLUBS	Jours et horaires
Peinture	Bois	Lundi 14h-17h30
Peinture sur soie	Flandre	Lundi 14h-17h
Atelier bijoux	Flandre	Lundi & mercredi 14h-17h
Gravure sur verre	Flandre	Lundi 14h-17h
Quiling	Chaufourniers	Lundi 14h30-17h30
Sculpture	Chaufourniers	Lundi & mardi 10h-12h & 14h-17h
Mandala	Quai de Seine	Lundi 14h-16h
Modelage	Flandre	Mardi & jeudi 14h-17h
Mosaïque	Flandre	Mardi & jeudi 14h-17h
Mandalas	Bois	Mardi, mercredi 10h-12h
Peinture sur soie	Chaufourniers	Mercredi 14h-17h
Carte 3D	Flandre	Mercredi 10h15-11h45
Dessin	Flandre	Mercredi 14h-17h
Mosaïque	Bois	Mercredi 14h-16h30
Loisirs créatifs	Chaufourniers	Jeudi 14h-17h
Peinture	Quai de Seine	Jeudi 14h-17h30
Bijoux	Bois	Jeudi 10h-12h
Peinture sur soie	Bois	Vendredi 10h-12h
Patchwork	Bois	Lundi, Vendredi 14h-17h
Tricot	Flandre	Vendredi 14h-17h

**Club Chaufourniers**  
 2, allée Georges Récipon  
 (entrée au niveau du 18, rue de Meaux)  
 Tél 01 42 03 53 71  
[Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr)  
 Métro 2 : Colonel Fabien  
 Bus 75

**Club des Bois**  
 10/12, rue des Bois  
 Tél 01 42 40 40 44  
[Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr)  
 Métro 11 & 7 bis : Place des fêtes  
 Bus 48, 60

**Club Flandre**  
 142 bis, avenue de Flandre  
 Tél 06 02 17 54 16  
[Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr)  
 Métro 7 : Corentin Cariou  
 Bus 60, 71

**Club Quai de Seine**  
 55, Quai de Seine  
 Tél 01 46 07 30 42  
[Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr)  
 Métro 7 : Riquet, Stalingrad  
 Bus 54