



Programme des clubs séniors

CLUB	Date	Horaire	Thème
De Maistre	Mardi 4	10h30	Premier secours à la faune Sauvage en détresse- Maison de l'animal
Lauth/De Maistre	Mardi 4	14h30	Randonnée coulée verte : Bastille- Château de Vincennes
Les Arènes	Jeudi 6	15h	Yoga du rire
Les Arènes	Jeudi 6	14h	Atelier initiation à la poterie
Agutte	Jeudi 13	13h	Visite Crypte archéologique de Notre Dame
Les Arènes	Jeudi 13	14h	Loto Gagnant
Lauth	Vendredi 14	14h30	Musicothérapie par Véronique THIERRY
Clubs 18	Vendredi 14	10h	Participation au tournoi dues clubs de Ping Pong
De Maistre	Lundi 17	14h30	Tournoi de jeux interactifs: Le saviez-vous sur la viande?
Lauth	Mardi 18	14h30	Randonnée GR75 - Porte Dorée → Porte d'Ivry (5,5 km)
Les Arènes	Jeudi 20	14h	Bal avec Lucien
Agutte	Vendredi 21	14h	Grand Quiz
Lauth	Mardi 25	14h	Karaoké à la grande lanterne avec la Fondation Maison des Champs
Lauth	Mercredi 26	14h	Apprendre à cuisiner les Légumes de saison avec Activ 18
De Maistre	Mercredi 26	14h30	Tournoi de Pétanque
Agutte	Jeudi 27	10h30	Conférence: "Les nouvelles technologies pour une vie active" par Eseniors
Les Arènes	Vendredi 28	15h15	Atelier d'initiation au de Tai-chi
Lauth	Vendredi 28	14h30	Club Lecture
Lamarck	Vendredi 28	14h	Visite de l'exposition "Les gens de Paris 1926-1936"
Arènes/Lauth/Agutte	24, 27 et 28	14h	Prevention seniors Paris Protège- Police municipale

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 et bien-être



	CLUBS	Jours et horaires
Ping-pong	Lamarck	Lundi, mardi, jeudi, vendredi 14h-17h
Ping-pong	Caulaincourt	Mercredi 14h -17h
Gym douce	Caulaincourt	Vendredi 15h-17h
Gym douce	Agutte	Jeudi 10h et 14h30
Badminton	Lauth	Mardi 10h-12h ^{nouveau}
Yoga	Caulaincourt	Lundi 14h30-15h30 ^{sur inscription}
Yoga	Agutte	Vendredi 9h30h- 110h30 ^{sur inscription}
Sophrologie	Lamarck	Mercredi 10h30-11h30
Restons en forme	Les Arènes /Agutte	Mardi 10h30-11h30 et 14h30-15h30
Méditation Zen	Caulaincourt	Mardi et Vendredi 10h-12h
Danse en ligne	Agutte/ Lauth	Mardi 10h-12h et 14h-17h
Danse en ligne	Les Arènes	Jeudi 10h-12h
Danse en ligne	Caulaincourt	Lundi 10h-12h
Bal	Agutte/ Lauth	Mercredi 13h30-17h/Vendredi 14h-17h

Activités multimédia



	CLUBS	Jours et horaires
Atelier Photo	Lauth	Jeudi 14h-17h ^{sur inscription}
Accès aux Ordinateurs	Agutte/Arènes/ Lauth	Lundi, mardi 10h-12h et jeudi 10h-12h / 16h-17h (sur RDV)
Aide smartphone	De Maistre	Lundi 14h30-16h30
Permanence conseiller numérique	Agutte/ Caulaincourt/ Lauth	Lundi et Mardi 9h30-12h et 13h30-17h ^{sur inscription}

Activités culturelles



	CLUBS	Jours et horaires
Café des aînés	Lauth/Lamarck	Mercredi 15h30-17h / Vendredi 10h12h
Anglais	Agutte	Mardi 10h-12h ^{nouveau}
Théâtre	Agutte	Lundi 10h-12h
Chorale	Agutte	Mercredi 10h-12h
Chant	Les Arènes	Vendredi 10h-12h
Chant	Lamarck	Lundi 10h-12h
Karaoké	Caulaincourt	Mardi 13h30-16h
Karaoké	Les Arènes	Lundi et mercredi 14h30-17h
Cinéclub	Caulaincourt	1 mardi sur deux 14h30-17h

Jeux de société



	CLUBS	Jours et horaires
Rumikub	Agutte	Lundi, mardi et vendredi 13h30-17h
Tarot	Agutte	Lundi, mardi, mercredi et vendredi 13h30-17h
Billard	Lamarck	Lundi /Jeudi 14h-17h
Triomino	Caulaincourt	Jeudi 13h30-17h
UNO et Dames	Caulaincourt	Jeudi 14h-17h ^{nouveau}
Tarot	De Maistre	Jeudi 14h30-16h30
Scrabble	Agutte	Lundi et mercredi 14h30-17h

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de mémoire	Caulaincourt/ Lauth	Lundi 14h30-16h30
Jeu de mémoire	Agutte	Vendredi 14h30-16h30
Mon Eco Marche	Agutte	jeudi 10h-11h
Equilibre en mouvement	Lamarck/ Les Arènes	Mardi / Mercredi 10h-11h
APA d'âge pour boxer	Les Arènes	Mercredi 11h-12h
Mémoire et corps	Lauth	Mercredi 10h-12h

Activités manuelles



	CLUBS	Jours et horaires
Mosaïque	Agutte	Lundi, mardi et vendredi 14h-17h
Mosaïque	Lauth	Vendredi 14h-17h
Jardinage	Arènes	Lundi, mardi et mercredi 10h-12h
Modelage /Poterie	Arènes	Mardi et Jeudi 14h-17h ^{nouveau}
Art plastique	Arènes	Mardi 9h30-12h30
Art plastique	Lamarck	Mardi 14h-17h
Art Plastique	Lauth	Mercredi 14h-17h
Dessin	Arènes	Vendredi 14h30-17h
Tricot	Arènes	Lundi et mercredi 14h30-17h
Quilling	Agutte	Mardi 14h-17h
Couture	Arènes	Jeudi 10h-12h
Couture	Lauth	Jeudi 14h-17h

Club Georgette Agutte

8, rue Georgette Agutte
Tél 01 42 28 57 12
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 31, 60 / Métro Guy Moquet
Tramway ou Métro Porte de Saint-Ouen



Club Les Arènes de Montmartre

8, rue Gabrielle
Tél 01 42 58 54 42
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 40/ Métro Abbesses

Club Caulaincourt

102, rue Caulaincourt
Tél 06 07 67 92 70
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 40 / Métro Lamarck-Caulaincourt



Club Lamarck

13, rue de la Bonne
Tél 01 42 51 03 42
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 40,80 / Métro Lamarck-Caulaincourt



Club Joseph de Maistre

88, rue Joseph de Maistre
Tél 07 72 13 89 75
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 31, 60 / Métro Guy Moquet



Club Charles Lauth

13, rue Charles Hermite
Tél 0140 36 72 51
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 60,
Tramway Colette Besson

