



Programme des clubs séniors



Décembre 2025 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 12

CLUB	Date	Horaire	Thème
Les Tourelles	Mardi 2	14h30	Représentation de danses de Noël avec les élèves du conservatoire Paul Dukas du 12^e
Saint-Éloi	Jeudi 4	14h45	Loto de Noël
Les Tourelles	Mardi 9	14h30	Spectacle de Noël de variétés françaises
Lacuée	Mardi 9	14h30	Loto de Noël
Saint-Éloi	Jeudi 11	14h45	Conférence Artora sur le thème "l'Histoire de la magie"
Lacuée	Vendredi 12	14h30	Karaoké de Noël
Saint-Éloi Lacuée	Lundi 15	14h30	 Cocktail des Champions : Challenge de pétanque 1 ^{ère} édition Grand quizz des séniors 1 ^{ère} édition Tournoi interclubs de tennis de table 2 ^{ème} édition
Saint-Éloi	Mercredi 17	14h45	Spectacle lyrique de Noël avec Daria Aymé-Martin Birczynska et Julio Laks
Les Tourelles	Jeudi 18	14h30	Loto de Noël
Lacuée	Vendredi 19	12h-16h30	Cocktail et spectacle de Noël Avec Chris Cavelli

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
Tonus musculaire	Saint-Éloi	Lundi 1 ^{er} et 8 décembre 10h-11h30 Mercredi 3, 10, 17 et 24 décembre 10h-11h30
Tonus musculaire	Lacuée	Lundi 1 ^{er} , 8 et 22 décembre 10h-11h45
Tonus musculaire	Tourelles	Mardi 10h-12h
Mini-billard	Saint-Éloi	Lundi 1 ^{er} et 8 décembre 14h30-16h30
Tennis de table	Saint-Éloi	Lundi 1 ^{er} et 8 décembre 14h45-16h30 Mardi 2, 9, 16 et 23 décembre 10h-11h30 Jeudi 4, 11 et 18 décembre 10h-11h30
Atelier pétanque	TEP Carnot	Mardi 2, 9 et 16 décembre 14h-15h30
Yoga sur chaise	Saint-Éloi	Mardi 16 décembre 15h-16h
Pilâtes	Saint-Éloi	Mardi 2 et 9 décembre 15h-16h
Yoga sur tapis	Lacuée	Mardi 2 et 16 décembre 14h-14h45 Mercredi 3, 10 et 17 décembre 14h-14h45
Zumba	Lacuée	Mardi 2 et 16 décembre 15h-15h45
Yoga sur chaise	Lacuée	Mardi 2 et 16 décembre 16h-16h45 Mercredi 3, 10 et 17 décembre 16h-16h45
Danse fitness	Lacuée	Mercredi 3, 10 et 17 décembre 15h-15h45
Rencontre pétanque	Croix Saint-Simon	Jeudi 4, 11 et 18 décembre 13h45-17h
Jeux de fléchettes	Saint-Éloi	Jeudi 18 décembre 14h30-16h30

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Quiz de culture générale	Lacuée	Lundi 8 et 22 décembre 14h30-16h30
Ciné-Club	Tourelles	Lundi 8 décembre 14h-16h
Jeux de mimes	Saint-Éloi	Mercredi 10 décembre 14h30-16h30

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Bien sur internet (PRIF)	Lacuée	Mardi 2, 9 et 16 décembre 10h-12h
Permanence numérique	Lacuée	Mercredi 3 et 10 décembre 9h30-12h30 (sur RDV)
Atelier numérique sur ordinateur	Saint-Éloi	Mercredi 10 et 17 décembre 10h30-12h
Atelier numérique sur smartphone et tablette	Saint-Éloi	Jeudi 4, 11 et 18 décembre 10h30-12h

Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu du baccalauréat	Lacuée	Lundi 8 et 22 décembre 14h30-16h30
Bridge et jeux de société	Tourelles	Mardi 2, 16, 23 et 30 décembre 14h-16h30 Vendredi 14h-16h30
Jeu du baccalauréat	Saint-Éloi	Mercredi 24 décembre 14h30-16h30
Jeux de société et jeux de cartes	Saint-Éloi	Vendredi 5, 12 et 26 décembre 14h30-16h30

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeux de mémoire	Lacuée	Lundi 8 et 22 décembre 14h30-16h30
Cours de français	Saint-Éloi	Mercredi 3, 10 et 17 décembre 10h-11h30 Vendredi 12 décembre 10h-11h30
Cours de français	Tourelles	Lundi 8 et 15 décembre 13h30-15h Mercredi 13h30-15h
Médiation animal	Tourelles	Lundi 1 ^{er} décembre 14h-15h30 Jeudi 18 décembre 10h30-12h
Jeux de mémoire	Saint-Éloi	Mercredi 3 décembre 14h30-16h30
Atelier mémoire	Tourelles	Mercredi 17 décembre 14h30-16h
Beauté des mains et vernis	Tourelles	Jeudi 11 décembre 14h-16h
Atelier mémoire (PRIF)	Saint-Éloi	Vendredi 5, 12 et 19 décembre 10h30-12h30

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Broderie et tricot	Saint-Éloi	Lundi 1 ^{er} et 8 décembre 14h30-16h30
Mandala de Noël	Tourelles	Lundi 15 décembre 14h-16h
Activité peinture	Saint-Éloi	Mardi 2 décembre 14h30-16h30
Atelier jardinage	Tourelles	Mardi 16 décembre 14h30-15h30
Loisirs et créatif de Noël	Saint-Éloi	Mardi 9, 16 et 23 décembre 14h30-16h30
Peinture et bijou	Lacuée	Jeudi 6, 13 et 20 novembre 14h30-16h30

Club Saint-Éloi

10, rue Eugénie Éboué
Tél 01 43 46 25 31
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
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
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

