



Programme des clubs séniors

Autonomie

Décembre 2025



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

CLUB	Date	Horaire	Thème	sur inscription
Saussure	Lundi 1	14h30	Conférence de prévention par la DPMP	
St Ange	Lundi 1	14h30	« Une œuvre en partage » présentation de l'exposition	
Saussure	Jeudi 4	14h30	Conférence « Voyage autour du chocolat »	
St Ange	Jeudi 4	14h30	Spectacle « Mambo Tango »	
St Ange	Vendredi 5	14h30	Conférence de prévention par la DPMP	
St Ange	Lundi 8	14h	Sortie au pavillon Vendôme de Clichy	
St Ange	Du 8 au 12	10h/17h	Collecte des boîtes de Noël solidaires « Les Anges de Noël »	
Moréas	Mardi 9	14h30	Spectacle « L'appel du ciel » avec Caroline Ferry	
St Ange	Jeudi 11	14h30	Visite du Marché de Noël à la Villette	
Ternes	Jeudi 11	14h30	Après-midi de Noël	
St Ange	Vendredi 12	13h30	Bal intergénérationnel avec Néosilver	
Saussure	Vendredi 12	14h30	« Une œuvre en partage » présentation de l'exposition	
Ternes	Vendredi 12	10h	Café-Philo « Le pardon »	
Beaucour	Vendredi 12	14h30	Chants de Noël avec Romane	
Saussure	Lundi 15	14h30	Spectacle « Signor Rossini »	
St Ange	Mardi 16	14h30	Spectacle de Magie	
Saussure	Mardi 16	14h30	Rencontre intergénérationnelle à la Villa Beausoleil (92)	
Ternes	Jeudi 18	14h30	Spectacle de danse en ligne	
St Ange	Vendredi 19	14h30	Bal de Noël « Tous en vert et rouge »	
Saussure	Lundi 22	14h30	Loto	
St Ange	Mardi 23	14h30	Loto intergénérationnel	

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
Pilates	Beaucour	Lundi 10h-11h
Equilibre	Ternes	Lundi 10h-11h
Equilibre	St Ange	Vendredi 11h15-12h15
Gym adaptée	Saussure	Vendredi 10h-11h
Marche douce	Ternes	Jeudi 10h30-12h
Danse en ligne	Moréas	Mercredi 10h-11h
Danse en ligne	St Ange	Jeudi 14h30-16h30
Danse en ligne	Ternes	Jeudi 14h30-16h30 (2 fois/mois)
Bouge tes bras	Ternes	Vendredi 11h-12h
Yoga sur chaise	Beaucour	Vendredi 10h-11h

Activités multimédia



	CLUBS	Jours et horaires
Bien sur internet	St Ange	Lundi 14h30
Séniors en forme	Saussure	Mardi 10h-12h
Atelier numérique	Ternes	14h-16h

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Anglais	St Ange	Mardi 10h30-12h
Stage d'anglais	St Ange	Lundi et mercredi 10h30-12h
Anglais	Beaucour	Mardi 10h-11h & 11h-12h
Anglais	Ternes	Mercredi 11h15-12h15
Anglais	Moréas	Mercredi 11h-12h
Italien	St Ange	Jeudi 10h-12h
Poésie	Beaucour	Mardi 14h-16h
Poésie	St Ange	Vendredi 14h-17h
Slam	Beaucour	Jeudi 10h30-12h
Chorale	Ternes	Mercredi 14h30-17h
Chants	St Ange	Mercredi 15h-17h
Théâtre	Saussure	Lundi 10h-12h
Théâtre	Ternes	Mardi 10h-12h
Théâtre	Moréas	Vendredi 10h30-12h

Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Cartes/Scrabble	Saussure	Lundi et mardi 14h-17h
Bridge	Ternes	Lundi et vendredi 14h-17h
Jeux divers	Beaucour	Mardi et vendredi 14h-17h

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Mémoire	Beaucour	Lundi, mercredi, jeudi, vendredi 10h-12h
Mémoire	Ternes	Mardi 14h-16h (2 fois par mois)
Mémoire	St Ange	Mardi 14h30-16h, Mercredi et vendredi 10h30-11h30
Sophrologie	Beaucour	Jeudi 10h30-11h30
Sophrologie	Ternes	Mercredi 10h-11h
Atelier audition	St Ange	Mardi 14h30-16h
Relaxation	St Ange	Jeudi 10h30-11h30

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Dessin/peinture	St Ange	Lundi 10h-12h30 et 14h-16h30
Dessin/peinture	Ternes	Jeudi 9h-12h
Dessin/peinture	Moréas	Jeudi 14h-17h30
Dessin/peinture	Beaucour	Jeudi et vendredi 13h30-17h
Dessin/peinture	Saussure	Vendredi 14h-17h
Mosaïques	St Ange	Mardi et jeudi 14h-17h
Couture	St Ange	Mercredi 10h-12h
Couture	Moréas	Jeudi 10h30-12h
Loisirs créatifs	St Ange	Lundi 14h30-16h30
Restauration de tableaux	St Ange	Mercredi 14h-16h30
Peinture sur porcelaine	Saussure	Mercredi 10h-12h30
Carterie	Saussure	Mercredi 14h-17h
Cartonnage	Saussure	Jeudi 14h-17h
Bijoux	Ternes	Vendredi 14h-16h

Club Ternes

28, rue Bayen
Paris 75017
Tél 01 43 80 89 07
Dsol-Clubs-Paris08@paris.fr
Bus 43 / Métro Ternes



Club Moréas

12, rue Jean Moréas
Paris 75017
Tél 01 47 64 75 24
Dsol-Clubs-Paris08@paris.fr
Bus 84, 92, 39, 163, 164, 165, PC
Métro Porte de Champerret



Club St Ange

5, Villa St Ange
Paris 75017
Tél 01 42 29 57 65
Dsol-Clubs-Paris17@paris.fr
Tram / Métro Porte de St Ouen



Club Saussure

129 rue de Saussure
Paris 75017
Tél 01 42 27 84 88
Dsol-Clubs-Paris17@paris.fr
Tram: Marguerite Long
Métro Pont Cardinet



Club Beaucour

3, avenue Beaucour
Paris 75008
Tél 01 42 25 33 19
Dsol-Clubs-Paris08@paris.fr
Bus 43, Métro Ternes



Club accessible aux personnes en fauteuil roulant. S'informer au préalable auprès du club sur les conditions d'accessibilité.