


# Programme des clubs séniors

Autonomie

Janvier 2026



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

CLUB	Date	Horaire	Thème	sur inscription
Richard Lenoir	Mercredi 7	10h 30 à 11h30	 Intervention de la police municipale sensibilisation sur les piétons à travers un quiz interactif.	
Colbert	Vendredi 9	11h15 12h15	 Activités sportives avec Samir sur 19 séances, en extérieur ou intérieur selon la météo	
Richard Lenoir	Jeudi 8,15,22	10h 30 à 11h30	 Zumba	
Léon Frot	Mardi 8	14h30	 Scène ouverte	
Léon Frot	Mardi 13	14h	 Atelier manger ,bouger et relaxer	
Richard Lenoir	Mercredi 14,21 et 28	14h	 Atelier d'écriture	
Présentation	Mercredi 14	14h	 Intervention de la police municipale ,sensibilisation sur les piétons à travers un quiz interactif.	
Colbert	Jeudi 15	10h à 17h	 Le club Colbert sera fermé toute le journée	
Léon Frot	Vendredi 16	14h30	 Conférence :sur le Caravage (peintre italien 1571-1610)	
Colbert	Mercredi 21	14h	 Intervention de la police municipale ,sensibilisation sur les piétons à travers un quiz interactif.	
Léon Frot	Jeudi 22	14h30	 Karaoké	
Colbert	Vendredi 23 et 30	10h00	 Danse moderne avec Yoan	
Léon Frot	Jeudi 29	14h00	 Intervention de la police municipale ,sensibilisation sur les piétons à travers un quiz interactif.	
Richard Lenoir	Vendredi 30	14h30	 Conférence : Georges de la tour proposés par Daniella	

## 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 pas durant le mois de janvier
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 15h-16h
Renforcement musculaire	Beauharnais	Lundi 11h30-12h30
Danse Folklorique	Colbert	Mercredi 14h45-16h45
Danse Country	Roquette	Jeudi 14h-16h

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

Activités culturelles		
sur inscription		
CLUBS Jours et horaires		
Chant et chorale	Colbert	Jeudi 14h-17h
Chant et chorale	Richard Lenoir	Mardi 10h30-12h
Espagnol	Roquette	Mardi 14h-15h30

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 manuelles		
sur inscription		
CLUBS Jours et horaires		
Tricot et couture	Roquette	Lundi, mercredi, vendredi 13h30-16h30
Tricot et couture	Colbert	Mardi 14h-17h
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