

CLUB	Date	Horaire	Thème
Lacuée	Mercredi 7	14h30	Bal de l'Epiphanie et dégustation de la Galette des Rois <b>(sur inscription)</b>
Saint-Éloi	Jeudi 8	14h45	Conférence sur le thème "Vie et œuvre de l'artiste Georges de La Tour (1593-1652)" par Norma Trosman
Les Tourelles	Vendredi 9	14h30	Spectacle du Repas du Jour de l'An
Les Tourelles	Lundi 12	10h30	Action de prévention de la Police Nationale
Lacuée	Vendredi 16	13h30-16h15	Bien-être soin des mains ou du visage <b>(sur RDV)</b>
Saint-Éloi	Jeudi 22	13h45-16h30	Bien-être soin du visage <b>(sur RDV)</b>
Les Tourelles	Vendredi 23	14h30	Loto
Lacuée	Vendredi 23	14h30	Karaoké
Saint-Éloi	Mardi 27	14h30-16h30	Causerie sur les animaux de la savane
Saint-Éloi	Jeudi 29	14h30-16h30	Jeux des senteurs
Lacuée	Vendredi 30	13h30-16h30	Bien-être soin des cheveux <b>(sur RDV)</b>

#### 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



**Activités physiques**

*sur inscription*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Tonus musculaire	Saint-Éloi	Lundi 5 et 15 janvier 10h-11h30 Les mercredis 10h-11h30
Tonus musculaire	Tourelles	Les mardis 10h-12h
Mini-billard	Saint-Éloi	Les lundis 14h30-16h30
Tennis de table	Saint-Éloi	Les lundis 14h45-16h30 Les mardis 10h-11h30 Jeudi 8, 15, 22 et 29 janvier 10h-11h30
Atelier pétanque	TEP Carnot	Les mardis 14h-15h30
Yoga sur tapis	Lacuée	Mardi 6, 13 et 20 janvier 14h-14h45 Mercredi 14, 21 et 28 janvier 14h-14h45
Zumba	Lacuée	Mardi 6, 13 et 20 janvier 15h-15h45
Yoga sur chaise	Lacuée	Mardi 6, 13 et 20 janvier 16h-16h45 Mercredi 14, 21 et 28 janvier 16h-16h45
Danse fitness	Lacuée	Mercredi 14, 21 et 28 janvier 15h-15h45
Tonus musculaire	Lacuée	Jeudi 15 et 22 janvier 10h-11h45
Jeux de fléchettes	Saint-Éloi	Jeudi 15 janvier 14h30-16h30

**Jeux de société**

*sur inscription*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Jeux de mémoire	Lacuée	Lundi 12 et 26 janvier 14h30-16h30
Jeux de mémoire	Saint-Éloi	Mercredi 7 et 28 janvier 14h30-16h30
Beauté des mains et vernis	Tourelles	Jeudi 5 janvier 14h-16h

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Quiz de culture générale	Lacuée	Lundi 12 et 26 janvier 14h30-16h30
Ciné-Club	Tourelles	Lundi 26 janvier 14h-16h
Jeux de mimes	Saint-Éloi	Mercredi 14 janvier 14h30-16h30

**Activités multimédia**

*sur inscription*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Bien sur internet (PRIF)	Lacuée	Mardi 13 janvier 10h-12h
Permanence numérique	Lacuée	Mercredi 14, 21 et 28 janvier 9h30-12h30 <b>(sur RDV)</b>
Atelier numérique sur ordinateur	Saint-Éloi	Mercredi 14 janvier 10h30-12h
Atelier numérique sur smartphone et tablette	Saint-Éloi	Jeudi 15, 22 et 29 janvier 10h30-12h

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Broderie et tricot	Saint-Éloi	Les lundis 14h30-16h30
Loisirs et créatif	Saint-Éloi	Mardi 6, 13 et 20 janvier 14h30-16h30
Création de bracelets	Tourelles	Mercredi 14 janvier 14h-16h

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Peinture et bijou	Lacuée	Jeudi 15 et 22 janvier 14h30-16h30

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Club Saint-Éloi		10, rue Eugénie Éboué Tél 01 43 46 25 31 <a href="mailto:dsol-clubs-paris12@paris.fr">dsol-clubs-paris12@paris.fr</a> 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 <a href="mailto:dsol-clubs-paris12@paris.fr">dsol-clubs-paris12@paris.fr</a> 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 <a href="mailto:dsol-clubs-paris12@paris.fr">dsol-clubs-paris12@paris.fr</a> 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
Club Saint-Éloi		10, rue Eugénie Éboué Tél 01 43 46 25 31 <a href="mailto:dsol-clubs-paris12@paris.fr">dsol-clubs-paris12@paris.fr</a> 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 <a href="mailto:dsol-clubs-paris12@paris.fr">dsol-clubs-paris12@paris.fr</a> 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 <a href="mailto:dsol-clubs-paris12@paris.fr">dsol-clubs-paris12@paris.fr</a> 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