



# Programme des clubs séniors



Janvier 2026 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 12

| CLUB          | Date        | Horaire     | Thème                                                                                                |
|---------------|-------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lacuée        | Mercredi 7  | 14h30       | Bal de l'Épiphanie et dégustation de la Galette des Rois (sur inscription)                           |
| 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 (sur RDV)                                                      |
| Saint-Éloi    | Jeudi 22    | 13h45-16h30 | Bien-être soin du visage (sur RDV)                                                                   |
| 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 (sur RDV)                                                                 |

## 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 5 et 15 janvier 10h-11h30<br>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<br>Les mardis 10h-11h30<br>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<br>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<br>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

|                                   | CLUBS      | Jours et horaires                                                  |
|-----------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------|
| Jeu du baccalauréat               | Lacuée     | Lundi 12 et 26 janvier 14h30-16h30                                 |
| Bridge et jeux de société         | Tourelles  | Les mardis 14h-16h30<br>Vendredi 2, 16, 23 et 30 janvier 14h-16h30 |
| Jeu du baccalauréat               | Saint-Éloi | Mercredi 21 janvier 14h30-16h30                                    |
| Jeux de société                   | Lacuée     | Jeudi 15 et 22 janvier 14h30-16h30                                 |
| Jeux de société et jeux de cartes | Saint-Éloi | Vendredi 16, 23 et 30 janvier 14h30-16h30                          |

### Activités prévention santé



sur inscription

|                            | CLUBS      | Jours et horaires                    |
|----------------------------|------------|--------------------------------------|
| 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              |

### Activités multimédia



sur inscription

|                                              | CLUBS      | Jours et horaires                                  |
|----------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|
| Bien sur internet (PRIF)                     | Lacuée     | Mardi 13 janvier 10h-12h                           |
| Permanence numérique                         | Lacuée     | Mercredi 14, 21 et 28 janvier 9h30-12h30 (sur RDV) |
| 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               |

### Activités manuelles



sur inscription

|                       | CLUBS      | Jours et horaires                     |
|-----------------------|------------|---------------------------------------|
| 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           |
| Peinture et bijou     | Lacuée     | Jeudi 15 et 22 janvier 14h30-16h30    |

### Activités culturelles



sur inscription

|                          | CLUBS      | Jours et horaires                  |
|--------------------------|------------|------------------------------------|
| 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    |

#### Club Saint-Éloi

10, rue Eugénie Éboué  
Tél 01 43 46 25 31  
[dsol-clubs-paris12@paris.fr](mailto: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](mailto: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](mailto: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