

CLUB	Date	Horaire	Thème	sur inscription
St Ange	Mardi 6	14h30		Représentation théâtrale du club Moréas
Ternes	Mardi 13	10h30		Représentation de théâtre d'improvisation
Moréas	Mardi 13	14h30		Bal
Beaucour	Mercredi 14	10h30		Yoga du rire à la MVAC 8
St Ange	Jeudi 15	14h		Sortie expo photo « des êtres sans importance » rencontre avec le photographe
St Ange	Mercredi 21	14h30		Représentation théâtrale de la troupe du club Saussure « Rabat-joie s'abstenir »
Ternes	Jeudi 22	14h30		Représentation théâtrale de la troupe des Ternes
St Ange	Jeudi 22	10h		Maison Paris Nature « Les mal-aimés » (rdv 9h au club)
Saussure	Mardi 27	14h		Loto

**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



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

# Les activités permanentes des clubs séniors des 8<sup>e</sup> & 17<sup>e</sup> arrt

# JANVIER 2026

## Activités physiques


*sur inscription*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
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 (8, 15 et 29/01)
Bouge tes bras	Ternes	Vendredi 11h-12h
Yoga	St Ange	Jeudi 11h-12h
Yoga sur chaise	Beaucour	Vendredi 10h-11h

## Activités multimédia



	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Atelier numérique	St Ange	Lundi 14h30 (à l'EPN Cefia)
Séniors en forme	Saussure	Mardi 10h-12h
Atelier numérique	Ternes	14h-16h (13, 20 et 27/01)

## Activités culturelles


*sur inscription*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
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*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
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*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Mémoire	Beaucour	Lundi, jeudi, 10h-12h
Voyage cognitif	Beaucour	Mercredi 10h-12h
Mémoire	Ternes	Mardi 14h-16h (2 fois par mois)
Mémoire	St Ange	Mercredi et vendredi 10h30-11h30
Auto-massage	Moréas	Mardi 10h-12h
Sophrologie	Beaucour	Jeudi 10h30-11h30
Sophrologie	Ternes	Mercredi 10h-11h
Comprendre la douleur	St Ange	Lundi 14h30/16h30
Création de jeu	St Ange	Mardi 14h30-16h30
Relaxation	St Ange	Jeudi 10h30-11h30
Relaxation	Moréas	Mercredi 11h-12h

## Activités manuelles


*sur inscription*

	<b>CLUBS</b>	<b>Jours et horaires</b>
Dessin/peinture	St Ange	Lundi 10h-12h30 et 14h-16h30
Dessin/peinture	Ternes	Jeudi 9h-12h
Dessin/peinture	Moréas	Vendredi 9h-12h
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

ADRESSES DES CLUBS du 8<sup>e</sup> & 17<sup>e</sup> arrt

### Club Ternes

28, rue Bayen  
Paris 75017  
Tél 01 43 80 89 07  
[Dsol-Clubs-Paris08@paris.fr](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:Dsol-Clubs-Paris08@paris.fr)  
Bus 43,Métro Ternes

