

Programme des clubs séniors

Autonomie

Janvier 2026



Janvier 2026 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 19

Modalités d'inscription

Les clubs sont ouverts aux parisiens, préretraités et retraités 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.



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Danse en ligne	Chaufourniers	Mardi 10h-12h15
Danse en ligne	Quai de Seine	Mardi 10h-12h
Pétanque	Flandre	Mardi, Jeudi & vendredi 10h-12h
Ping-pong	Bois	Mardi 14h-17h & vendredi 10h-12h
Qi gong	Bois	Mardi 10h30-11h30
Vélo intérieur	Bois	Mardi, Mercredi & jeudi 10h-12h
Cosmo danse	Chaufourniers	Jeudi 10h-12h
Ping-Pong	Flandre	Mercredi, Jeudi 10h-12h
Tai Chi	Quai de Seine	Mercredi 10h-12h
Qi gong	Chaufourniers	Vendredi 10h-11h
Qi gong	Flandre	Vendredi 14h-17h
Qi gong	Quai de Seine	Vendredi 10h30-11h30
Danse libre	Quai de Seine	Vendredi 14h30-16h

Activités multimédia		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Accès libre sur PC	Flandre	Du lundi au vendredi
Initiation informatique	Chaufourniers	Vendredi 15h30- 16h30 nouveau

Activités culturelles		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Théâtre	Chaufourniers	Lundi 14h-17h
Espagnol	Quai de Seine	Mardi 10h-12h
Anglais	Quai de Seine	Mardi 14h-17h
Chant	Flandre	Mardi 10h-11h30
Anglais	Bois	Lundi & mercredi 14h30-16h30
Anglais	Chaufourniers	Mercredi 11h30-12h30
Français	Quai de Seine	Jeudi 10h-12h
Chant	Chaufourniers	Jeudi 14h-17h
Anglais (confirmé)	Flandre	Jeudi 10h30-12h nouveau
Cours d'Italien	Chaufourniers	Vendredi 14h-16h
Chant	Bois	Vendredi 14h-16h30

Jeux de société		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Cartes & scrabble	Quai de Seine	Lundi, mercredi jeudi et vendredi 14h-17h
Jeu de cartes	Bois	Mercredi 14h-17h
Jeux ludiques	Flandre	Vendredi 10h30-12h

Activités prévention santé		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Jeu de mémoire	Chaufourniers	Jeudi 10h-12h
Détente	Bois	Mercredi 10h-12h

Activités manuelles		
sur inscription		
CLUBS	Jours et horaires	
Peinture	Bois	Lundi 14h-17h30
Peinture sur soie	Flandre	Lundi 14h-17h
Atelier bijoux	Flandre	Lundi & mercredi 14h-17h
Gravure sur verre	Flandre	Lundi 14h-17h
Quiling	Chaufourniers	Lundi 14h30-17h30
Sculpture	Chaufourniers	Lundi & mardi 10h-12h & 14h-17h
Modelage	Flandre	Mardi & jeudi 14h-17h
Mosaïque	Flandre	Mardi & jeudi 14h-17h
Mandalas	Bois	Mardi, mercredi 10h-12h
Peinture sur soie	Chaufourniers	Mercredi 14h-17h
Carte 3D	Flandre	Mercredi 10h15-11h45
Diamant painting	Bois	Mercredi 14h-16h
Dessin	Flandre	Mercredi 14h-17h
Mosaïque	Bois	Mercredi 14h-16h30
Loisirs créatifs	Chaufourniers	Jeudi 14h-17h
Peinture	Quai de Seine	Jeudi 14h-17h30
Bijoux	Bois	Jeudi 10h-12h
Peinture sur soie	Bois	Vendredi 10h-12h
Patchwork	Bois	Lundi, Vendredi 14h-17h
Tricot	Flandre	Vendredi 14h-17h

Club Chauffourniers
2, allée Georges Récipon
(entrée au niveau du 18, rue de Meaux)
Tél 01 42 03 53 71
Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr
Métro 2 : Colonel Fabien
Bus 75

Club des Bois
10/12, rue des Bois
Tél 01 42 40 40 44
Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr
Métro 11 & 7 bis : Place des fêtes
Bus 48, 60

Club Flandre
142 bis, avenue de Flandre
Tél 06 02 17 54 16
Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr
Métro 7 : Corentin Cariou
Bus 60, 71

Club Quai de Seine
55, Quai de Seine
Tél 01 46 07 30 42
Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr
Métro 7 : Riquet, Stalingrad
Bus 54