





# Programme des clubs séniors



Janvier 2026 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 5

CLUB	Date	Horaire	Thème
Poliveau	Mercredi 7	14h30	 Loto (sur inscription)
Interclubs du 5è	Mercredi 14 et 28	10h15-10h45	 Projet intergénérationnel : « Atelier des ambassadeurs » avec les enfants de la crèche Sainte-Lucie (sur inscription)
Poliveau	Mercredi 14	10H	 Atelier self-défense (sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 15	14h30	 Concert de musique classique (sur inscription)
Claude Bernard	Lundi 19	14h00	 Conférence : « Quand Notre Dame inspirait les artistes » (sur inscription)
Port Royal	Mardi 20	13h15	 Sortie dans Paris: « Le quartier Saint Germain des Près » (sur inscription, rendez-vous au club)
Poliveau	Mercredi 21	14h15	 Conférence « l'histoire de Paris » (sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 22	16h00	 Spectacle de théâtre contemporain avec les Septuas +++ . Suivi de la Galette des rois avec les résidents ! (sur inscription)
Claude Bernard	Lundi 26	14h00	 Galette des Rois en musique à Claude Bernard avec les résidents ! (sur inscription)
Poliveau	Mardi 28	14h15	 Galette des rois en chanson à Poliveau avec les résidents (sur inscription)
Port Royal	Jeudi 29	10h00	 Atelier huiles essentielles « La sauge sclérée » (sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 29	14h30	 Quizz « winner », jeu en équipe ou tout le monde est gagnant ! Suivi de la Galette des rois avec les résidents ! (sur inscription)
Mairie du 5eme Salle des fêtes	Lundi 9 Mardi 10 février	9h30 - 17h00	 Exposition vente des œuvres et créations réalisées dans les clubs du 5ème

## 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.



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques et bien-être



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Tennis de table	Mouffetard	Jeudi 12h-17h & vendredi 10h-15h30
Gymnastique	Mouffetard	Lundi 14h15-17h15
Gymnastique	Port Royal	Mercredi 9h30-11h30
APA d'âge pour boxer	Poliveau	Jeudi 10h-11h
Equilibre en mouvement	Poliveau	Mercredi 11h-12h
Handfit	Poliveau	Jeudi 11h-12h
Body Armony	Port Royal	Mardi 9h30-11h
Danse country	Poliveau	Lundi 14h30-16h
Danse Flamenco	Mouffetard	Jeudi 10h-12h
Danse Vietnamienne	C Bernard	1 Lundi sur 2 -10h30-12h
Stretch détente	Mouffetard	Lundi 10h-12h et mardi 10h-11h
Pilates	Mouffetard	Vendredi 16h-17h
Danse du monde	Mouffetard	Mardi 11h-12h
Danse du monde	Poliveau	1 Mercredi sur 2 - 14h-15h

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Initiation internet	C Bernard	Mercredi 14h-18h & Jeudi 9h-12h/14h-18h
Initiation internet	Mouffetard	Mercredi 10h-12h

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Théâtre	Mouffetard	Mardi 14h-18h
Théâtre	Port Royal	Lundi 10h-11h30 & mercredi 14h30-17h
Anglais	Mouffetard	Vendredi 9h-13h
	C Bernard	Jeudi 15h-17h (débutant)
Anglais conversation	Port Royal	Lundi 14h15-17h15 (avancé)
	Mouffetard	Mercredi 14h-15h45 (avancé)
	C Bernard	Vendredi 14h-17h (avancé)
	Poliveau	Mardi 14h-15h30 (avancé)
Espagnol	Mouffetard	Mercredi 16h-18h (conversation)
	Poliveau	Mardi 15h45-17h45 (avancé)
Chant	Poliveau	Vendredi 14h15-16h30
Poésie	Poliveau	1 jeudi sur 2 : 14h15-16h15

Jeux de société



Pour les jeux de société (bridge, scrabble, etc.), renseignements par téléphone

Activités prévention santé



	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de mémoire	Mouffetard	Mardi et Mercredi 14h30-16h
	C Bernard	Jeudi 14h-16h

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Mandala	C Bernard	Mercredi 14h-16h
Patchwork	Port Royal	Lundi et jeudi 14h-17h
Cartonnage	Port Royal	Mercredi 9h-12h et 13h30-17h30
	Poliveau	Jeudi 10h-12h et 14h-17h
Dentelle fuseaux	Port Royal	Mercredi 15h-17h
Couture	Port Royal	Jeudi 9h-13h
	Poliveau	Mardi 10h-12h et 14h-16h
	C Bernard	Mercredi 14h-17h
Bijoux	Port Royal	Jeudi 13h30-17h30
	Poliveau	Jeudi 14h-17h
Sculpture	Poliveau	Lundi 14h-17h
	C Bernard	Mardi 9h-13h
Céramique	C Bernard	Mercredi 9h-12h30, jeudi 9h-16h30
Peinture à l'huile	Mouffetard	Lundi 13h45-17h45
	Port Royal	Vendredi 13h30-17h30
	Poliveau	Mercredi 13h-17h
Dessin	Port Royal	Mardi 10h-13h
	Poliveau	Mercredi 10h-12h
Aquarelle	Port Royal	Lundi 14h-17h
	Mouffetard	Mardi 14h-17h30
	Poliveau	Lundi et vendredi 14h-17h
	C Bernard	Lundi 9h30-12h
Peinture acrylique	Mouffetard	Mercredi 14h-17h30
	C Bernard	Mercredi 14h-17h
Peinture Art déco	Poliveau	Lundi 14h-17h
Peinture sur soie	Poliveau	Vendredi 14h-17h
Poterie	Poliveau	Jeudi 14h-18h
Peinture sur verre	C Bernard	Mardi 14h-17h

Club Port Royal

88 ter, boulevard de Port Royal  
Tél 01 43 29 53 45  
[Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr)  
Bus 38, 83, 91  
RER Port Royal



Club Poliveau

2, rue Poliveau  
Tél 01 43 36 30 07  
[Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr)  
Bus 24, 57, 91  
Métro Gare d'Austerlitz, Saint Marcel



Club Mouffetard

20, rue Ortolan  
Tél 01 45 35 99 97  
[Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr)  
Bus 47, 89  
Métro Place Monge



Club Claude Bernard

51, rue Claude Bernard  
Tél 01 45 35 01 95  
[Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr](mailto:Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr)  
Bus 21, 24, 27, 47  
Métro Censier Daubenton



Club accessible aux personnes en fauteuil roulant. S'informer au préalable auprès du club sur les conditions d'accessibilité.