

CLUB	Date	Horaire	Thème
Saint-Éloi	Jeudi 5	14h45-16h30	Loto 
Saint-Éloi	Jeudi 12	14h45	Conférence sur le thème "Vie et œuvre de l'artiste Henri Matisse (1869-1954)" par Norma Trosman 
Lacuée	Vendredi 13	13h-16h30	Bien-être soin des mains ou du visage <b>(sur RDV)</b> 
Saint-Éloi	Jeudi 19	13h45-16h30	Bien-être soin du visage <b>(sur RDV)</b> 
Les Tourelles	Jeudi 26	14h30	Loto 
Lacuée	Vendredi 27	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


**Autonomie**
**Février 2026**

## Activités physiques


sur inscription

### CLUBS      Jours et horaires

Tonus musculaire	Saint-Éloi	Lundi 2 et 17 février 10h-11h30 Les mercredis 10h-11h30
Tonus musculaire	Lacuée	Lundi 2, 16 et 23 février 10h-11h45 Jeudi 5, 12 et 26 février 10h-11h45
Tonus musculaire	Tourelles	Les mardis 10h-12h
Mini-billard	Saint-Éloi	Lundi 2, 9 et 16 février 14h30-16h30
Tennis de table	Saint-Éloi	Lundi 2, 9 et 16 février 14h45-16h30 Mardi 3, 10 et 17 février 10h-11h30 Les jeudis 10h-11h30
Atelier pétanque	TEP Carnot	Mardi 3, 10 et 17 février 14h-15h30
Yoga sur tapis	Lacuée	Mardi 3 et 24 février 14h-14h45 Les mercredis 14h-14h45
Zumba	Lacuée	Mardi 3 et 24 février 15h-15h45
Yoga sur chaise	Lacuée	Mardi 3 et 24 février 16h-16h45 Les mercredis 16h-16h45
Cours de danse	Tourelles	Mercredi 4, 11, et 18 février 14h30-15h30
Danse fitness	Lacuée	Les mercredis 15h-15h45
Jeux de fléchettes	Saint-Éloi	Jeudi 26 février 14h30-16h30
Yoga sur tapis	Saint-Éloi	Les vendredis 10h30-11h30

## Activités multimédia


sur inscription

### CLUBS      Jours et horaires

Permanence numérique	Lacuée	Les mercredis 9h30-12h30 <b>(sur RDV)</b>
Atelier numérique sur ordinateur	Saint-Éloi	Mercredi 4, 11 et 18 février 10h30-12h
Atelier numérique sur smartphone et tablette	Saint-Éloi	Jeudi 5, 12 et 19 février 10h30-12h

## Activités culturelles


sur inscription

### CLUBS      Jours et horaires

Quiz de culture générale	Lacuée	Les lundis 14h30-16h30
Ciné-Club	Tourelles	Lundi 16 février 14h-16h
Jeux de mimes	Saint-Éloi	Mercredi 11 février 14h30-16h30

# FÉVRIER 2026

## Jeux de société


sur inscription

### CLUBS      Jours et horaires

Jeu du baccalauréat	Lacuée	Les lundis 14h30-16h30
Bridge et jeux de société	Tourelles	Les mardis 14h-16h30 Les vendredis 14h-16h30
Jeu du baccalauréat	Saint-Éloi	Mercredi 18 février 14h30-16h30
Jeux de société	Lacuée	Jeudi 5, 12 et 26 février 14h30-16h30
Jeux de société et jeux de cartes	Saint-Éloi	Les vendredi 14h30-16h30
Ludothèque	Saint-Éloi	Vendredi 6, 13 et 20 février 14h30-16h

## Activités prévention santé


sur inscription

### CLUBS      Jours et horaires

Jeux de mémoire	Lacuée	Les lundis 14h30-16h30
Cours de français	Tourelles	Mercredi 4, 11 et 18 février 10h30-12h
Jeux de mémoire	Saint-Éloi	Mercredi 4 et 25 février 14h30-16h30
Cours de français	Saint-Éloi	Jeudi 5, 12 et 19 février 14h-15h30
Médiation animal	Tourelles	Jeudi 5 janvier 14h-16h

## Activités manuelles


sur inscription

### CLUBS      Jours et horaires

Mandalas	Tourelles	Lundi 2 février 14h-16h
Broderie et tricot	Saint-Éloi	Lundi 2, 9 et 16 février 14h30-16h30
Création de bracelets	Tourelles	Lundi 23 février 14h-16h
Loisirs et créatif	Saint-Éloi	Mardi 3, 10 et 17 février 14h30-16h30
Jardinage	Tourelles	Mardi 17 février 14h30-15h30
Peinture et bijou	Lacuée	Jeudi 5, 12 et 26 février 14h30-16h30
Couture et tricot	Lacuée	Vendredi 26 février 14h30-16h30

## ADRESSES DES CLUBS du 12<sup>e</sup> arrt

### 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

