

Programme des clubs séniors

Autonomie

Mars 2026



CLUB	Date	Horaire	Thème
Saint-Éloi	Jeudi 5	14h45	 Après-midi festive et musicale
Les Tourelles	Jeudi 12	14h30	 Spectacle
Saint-Éloi	Jeudi 12	15h	 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 (sur RDV)
Saint-Éloi	Mardi 17	10h-16h	 Boutique de vêtements solidaire 10h-13h : résidents de Saint-Éloi seulement 13h-16h : résidents de Saint-Éloi et adhérents des clubs du 12
Saint-Éloi	Jeudi 19	13h-16h30	 Bien-être soin du visage (sur RDV)
Saint-Éloi	Mardi 24	14h30	 Conseils beauté et maquillage
Lacuée	Mercredi 25	14h30	 Karaoké
Saint-Éloi	Jeudi 26	14h	 Randonnée 100% séniors de 5 km ou 7 km au choix avec les bénévoles de la Fédération Française de randonnée suivie d'une collation Départ de l'Académie du Climat 2, Place Baudoyer 75004 Paris
Lacuée	Vendredi 27	09h30-16h30	 Bien-être soin des cheveux (sur RDV)
Saint-Éloi	Mardi 31	14h30	 Causerie sur le monde marin

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.



Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Tonus musculaire	Saint-Éloi	Lundi 9 et 23 mars 10h-11h30 Les mercredis 10h-11h30
Tonus musculaire	Lacuée	Lundi 2 mars 10h-11h45 Jeudi 5 mars 10h-11h45
Tonus musculaire	Tourelles	Les mardis 10h-12h
Mini-billard	Saint-Éloi	Lundi 9, 16, 23 et 30 mars 14h30-16h30
Tennis de table	Saint-Éloi	Lundi 9, 16, 23 et 30 mars 14h45-16h30 Mardi 3, 17, 24 et 31 mars 10h-11h30 Jeudi 5, 19 et 26 mars 10h-11h30
Atelier pétanque	TEP Carnot	Mardi 10, 17, 24 et 31 mars 14h-15h30
Pilâtes	Saint-Éloi	Mardi 10, 17, 24 et 31 mars 15h-16h
Yoga sur tapis	Lacuée	Mardi 3, 10 et 31 mars 14h-14h45 Mercredi 4 et 11 mars 14h-14h45
Zumba	Lacuée	Mardi 3, 10 et 31 mars 15h-15h45
Yoga sur chaise	Lacuée	Mardi 3, 10 et 31 mars 16h-16h45 Mercredi 4 et 11 mars 16h-16h45
Cours de danse	Tourelles	Les mercredis 14h30-15h30
Danse fitness	Lacuée	Mercredi 4 et 11 mars 15h-15h45
Rencontres pétanque	TEP Carnot	Jeudi 19 et 26 mars 13h45-17h
Yoga sur tapis	Saint-Éloi	Les vendredis 10h30-11h30

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Permanence numérique	Lacuée	Les mercredis 9h30-12h30 (sur RDV)
Atelier numérique sur ordinateur	Saint-Éloi	Mercredi 11, 18 et 25 mars 10h30-12h
Atelier numérique sur smartphone et tablette	Saint-Éloi	Jeudi 12, 19 et 26 mars 10h30-12h

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Quiz de culture générale	Lacuée	Lundi 2, 16 et 30 mars 14h30-16h30
Ciné-Club	Tourelles	Lundi 16 mars 14h-16h
Jeux de mimes	Saint-Éloi	Mercredi 11 mars 14h30-16h30

Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu du baccalauréat	Lacuée	Lundi 2, 16 et 30 mars 14h30-16h30
Bridge et jeux de société	Tourelles	Les mardis 14h-16h30 Les vendredis 14h-16h30
Jeu du baccalauréat	Saint-Éloi	Mercredi 4 et 18 mars 14h30-16h30
Jeux de société	Lacuée	Jeudi 5 mars 14h30-16h30
Jeux de société et jeux de cartes	Saint-Éloi	Les vendredis 14h30-16h30
Ludothèque	Saint-Éloi	Vendredi 27 mars 14h30-16h

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeux de mémoire	Lacuée	Lundi 2, 16 et 30 mars 14h30-16h30
Beauté des mains et vernis	Tourelles	Lundi 23 mars 14h-16h
Cours de français	Tourelles	Mercredi 11, 18 et 25 mars 10h30-12h
Jeux de mémoire	Saint-Éloi	Mercredi 25 mars 14h30-16h30
Cours de français	Saint-Éloi	Jeudi 12, 19 et 26 mars 14h-15h30

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Broderie et tricot	Saint-Éloi	Lundi 9, 16, 23 et 30 mars 14h30-16h30
Loisirs et créatif	Saint-Éloi	Mardi 3 mars 14h30-16h30
Jardinage	Tourelles	Mardi 17 et 31 mars 14h30-15h30
Peinture et bijou	Lacuée	Jeudi 5 mars 14h30-16h30
Arts-plastiques	Tourelles	Jeudi 19 mars 14h30-16h
Activité perles	Tourelles	Jeudi 26 mars 14h-16h

Club Saint-Éloi

10, rue Eugénie Éboué
Tél 01 43 46 25 31
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
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
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