

# Programme des clubs séniors

Autonomie

Avril 2026



Avril 2026 / Clubs séniors / Maison des Solidarités 5

CLUB Date Horaire Thème

Poliveau Intergé	Mercredi 1 <sup>er</sup>	14h15	Show dance country avec Jean-Yves avec les enfants du centre de loisirs Bienfaisance (sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 2	14h30	Conférence « Le chocolat » (sur inscription)
Claude Bernard	Jeudis 2,16,23,30	10h30	Atelier de gym douce (sur inscription)
Mouffetard	Vendredi 3	14h30	Spectacle de claquettes irlandaises (sur inscription)
Port Royal	Mardi 7	14h30	Atelier de méditation pleine conscience (sur inscription)
Intergé du 5	Mercredi 8	10h15 - 10h45	Projet intergénérationnel : « Atelier des ambassadeurs » avec les enfants de la crèche Sainte-Lucie (sur inscription)
Poliveau Interclub 13	Mercredi 8	14h15	Le printemps des poètes : Scène ouverte Poésie, chansons et sketches avec le Club Château des Rentiers (sur inscription)
Mouffetard Intergé du 5	Lundi 13	14h30	Projet intergénérationnel avec l'école d'arts Rognoni : Visite du jardin de l'Ortolan et plantations avec les enfants (sur inscription)
Claude Bernard	Lundis 13,20,27	14h	Atelier « Plus de pas » (sur inscription)
Port Royal	Mardi 14	13h15	Sortie dans Paris: « La vallée de la Bièvre d'Austerlitz aux Gobelins » (sur inscription, rendez-vous au club)
Port Royal	Jeudi 16	10h	Atelier conférence fleurs « le dianthus » (sur inscription)
Claude Bernard	Lundi 20	14h	Conférence « l'autoportrait dans la peinture » (sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 23	14h30	Conférence « Le climat » (sur inscription)
Poliveau	Mercredi 29	14h15	La philharmonie du Grand Paris, orchestre de musique classique (sur inscription)
Mouffetard	Jeudi 30	14h30	Spectacle de chansons françaises (sur inscription)

## 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 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
Relaxation	Port Royal	Jeudi 10h-11h
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