

# Programme des clubs séniors

Autonomie



Avril 2026 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 12

CLUB	Date	Horaire	Thème
Lacuée	Vendredi 3	14h30	Bal de la Fête du Printemps Rencontres pétanque avec les réseaux des clubs du 11 <sup>e</sup> et du 20 <sup>e</sup> et une Maison de Santé Viacti
Saint-Éloi Lacuée	Jeudi 9	13h30	Au Boulodrome Paysagé du Complexe Sportif Déjerine <b>32, rue des Docteurs Déjerine 75020</b> <b>RDV sur place à 13h30</b> Inscriptions auprès du club Saint-Éloi
Les Tourelles	Jeudi 9	14h30	Concert de variété françaises de la Fête du Printemps
Saint-Éloi	Mardi 14	10h-16h	Boutique de vêtements solidaire <b>10h-13h : résidents de Saint-Éloi seulement</b> <b>13h-16h : résidents de Saint-Éloi et adhérents des clubs du 12</b>
Lacuée	Mercredi 15	14h30	Karaoké
Saint-Éloi	Jeudi 16	14h45	Conférence sur le thème "Vie et œuvre des artistes Pierre Auguste Renoir (1841-1919) et Pierre Renoir (1885-1952)" par Norma Trosman
Saint-Éloi	Mercredi 22	14h30	Dictée
Saint-Éloi Lacuée	Jeudi 23	14h	<b>Randonnée intergénérationnelle suivie d'une collation</b> avec des enfants de CM1-CM2 d'ACM de la Ville de Paris et des bénévoles de la Fédération Française de randonnée <b>RDV à 13h30 à l'entrée de la Chaussée de la Muette du jardin du Ranelagh (1, avenue Prudhon 75016)</b> <b>Ou départ à 12h45 du club Saint-Éloi</b> Inscriptions auprès du club Saint-Éloi
Lacuée	Vendredi 24	09h30-16h30	Bien-être soin des cheveux (sur RDV)
Saint-Éloi	Jeudi 30	13h-16h30	Bien-être soin du visage (sur RDV)

## 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. Les inscriptions et les renseignements se font dans chaque club sur RDV. 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
Tonus musculaire	Saint-Éloi	Lundi 13 avril 10h-11h30 Mercredi 1 <sup>er</sup> , 8, 22 et 29 avril 10h-11h30
Tonus musculaire	Lacuée	Lundi 20 avril 10h-11h45 Jeudi 2, 16 et 23 avril 10h-11h45
Mini-billard	Saint-Éloi	Lundi 13 et 27 avril 14h30-16h30
Tennis de table	Saint-Éloi	Lundi 13 et 27 avril 14h45-16h30 Mardi 7, 14 et 28 avril 10h-11h30 Jeudi 16 et 30 avril 10h-11h30
Tonus musculaire	Tourelles	Mardi 7, 14 et 28 avril 10h-12h
Atelier pétanque	TEP Carnot	Mardi 7 et 14 avril 14h-15h30
Pilâtes	Saint-Éloi	Mardi 7 et 14 avril 15h-16h
Yoga sur tapis	Lacuée	Mardi 7, 21 et 28 avril 14h-14h45 Mercredi 1 <sup>er</sup> , 8, 22 et 29 avril 14h-14h45
Zumba	Lacuée	Mardi 7, 21 et 28 avril 15h-15h45
Yoga sur chaise	Lacuée	Mardi 7, 21 et 28 avril 16h-16h45 Mercredi 1 <sup>er</sup> , 8, 22 et 29 avril 16h-16h45
Cours de danse	Tourelles	Mercredi 1 <sup>er</sup> , 8; 15 et 22 avril 14h30-15h30
Danse fitness	Lacuée	Mercredi 1 <sup>er</sup> , 8, 22 et 29 avril 15h-15h45
Rencontres pétanque	TEP Carnot	Jeudi 2 avril 13h45-17h
Jeux de fléchettes	Saint-Éloi	Jeudi 9 avril 15h-16h30
Yoga sur tapis	Saint-Éloi	Vendredi 3 et 10 avril 10h30-11h30
Équilibre en mouvement	Saint-Éloi	Vendredi 17 et 24 avril 10h-11h

#### Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Quiz de culture générale	Lacuée	Lundi 20 avril 14h30-16h30
Jeux de mimes	Saint-Éloi	Mercredi 8 avril 14h30-16h30

#### Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu du baccalauréat	Lacuée	Lundi 20 avril 14h30-16h30
Bridge et jeux de société	Tourelles	Les mardis 14h-16h30 Les vendredis 14h-16h30
Jeu du baccalauréat	Saint-Éloi	Mercredi 1 <sup>er</sup> avril 14h30-16h30
Jeux de société	Lacuée	Jeudi 2 et 16 avril 14h30-16h30
Jeux de société et jeux de cartes	Saint-Éloi	Vendredi 17 et 24 avril 14h30-16h30
Ludothèque	Saint-Éloi	Vendredi 3, 10 et 17 avril 14h30-16h

#### Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeux de mémoire	Lacuée	Lundi 20 avril 14h30-16h30
Beauté des mains et vernis	Tourelles	Lundi 27 avril 14h-16h
Cours de français	Tourelles	Mercredi 1 <sup>er</sup> , 8 et 15 avril 10h30-12h Jeudi 16 et 30 avril 14h-15h30
Jeux de mémoire	Saint-Éloi	Mercredi 29 avril 14h30-16h30
Cours de français	Saint-Éloi	Jeudi 2, 9 et 16 avril 14h-15h30

#### Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Mandalas	Tourelles	Lundi 13 avril 14h-16h
Broderie et tricot	Saint-Éloi	Lundi 13 et 27 avril 14h30-16h30
Loisirs et créatif	Saint-Éloi	Mardi 7 et 28 avril 14h30-16h30
Jardinage	Tourelles	Mardi 14 et 28 avril 14h30-15h30
Activité bracelets	Tourelles	Jeudi 2 avril 14h-16h
Peinture et bijou	Lacuée	Jeudi 2 et 16 avril 14h30-16h30
Arts-plastiques	Tourelles	Jeudi 16 avril 14h30-16h

#### 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 8 et 15 avril 10h30-12h
Atelier numérique sur smartphone et tablette	Saint-Éloi	Les jeudis 10h30-12h

#### 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

