

Programme des clubs séniors

Autonomie

Avril 2026



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

sur inscription

CLUB	Date	Horaire	Thème
Beaucour	Mercredi 1	14h30	Animation surprise
St Ange	Jeudi 2	14h30	Loto
Moréas	Mardi 7	14h30	La troupe du club des Ternes fait son show
Ternes	Mardi 7	14h30	Conférence sur le Jazz
Beaucour	Mercredi 8	14h30	Conférence « la métamorphose des femmes au XXème siècle »
St Ange	Jeudi 9	14h00	Visite de l'exposition photo Sebastiao Salgado à Hôtel de Ville
St Ange	Vendredi 10	14h30	Imitation avec Philippe de Montfalcon
Beaucour	Vendredi 10	10h	Yoga du rire
Beaucour	Mardi 14	14h30	La troupe du club des Ternes fait son show
Saussure	Mardi 14	14h30	Théâtre avec la troupe du club Mouffetard. Scènes contemporaines féministes
St Ange	Mercredi 15	14h30	Sortie au parc Georges Brassens (75014) avec la DEVE
Réseaux 8/17	Jeudi 16	10h-17h	Forum séniors à la Mairie du 17 ^{ème} - 16-20 rue des Batignolles
Saussure	Lundi 20	14h30	Représentation théâtrale « Rabats joies s'abstenir » avec la troupe à Roger au club sénior Arago (75013)
Moréas	Mardi 21	10h	Matin bien-être
Beaucour	Mercredi 22	14h30	Club Lecture
Réseau St Ange	Jeudi 23	13h30	Grande randonnée intergénérationnelle
Beaucour	Vendredi 24	10h	Pause-café avec les résidents
St Ange	Lundi 27	14h	Visite de l'exposition photo Sebastiao Salgado à Hôtel de Ville
Moréas	Mardi 28	14h30	Atelier papier mâché
Beaucour	Mercredi 29	14h30	Conférence musicale autour de la trompette
Ternes	Jeudi 30	14h30	Spectacle de Jazz Nouvelle-Orléans

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
Pilates	Ternes	Lundi 11h-12h
Gym douce	Ternes	Lundi 10h-11h
Gym douce	Beaucour	Jeudi 13h30-14h30 nouveau
Ping-pong	Beaucour	Lundi 14h-16h
Equilibre	St Ange	Vendredi 11h30-12h30
Gym adaptée	Saussure	Mardi 11h15-12h15
Danse en ligne	Moréas	Mercredi 10h-12h
Danse en ligne	St Ange	Jeudi 14h30-16h30
Danse en ligne	Ternes	Jeudi 14h30-16h30
Bouge tes bras	Ternes	Vendredi 11h-12h
Yoga	St Ange	Jeudi 11h-12h
Yoga sur chaise	Beaucour	Vendredi 10h-11h

Activités multimédia



	CLUBS	Jours et horaires
Atelier numérique	St Ange	Lundi 14h30 (à l'EPN Cefia)
Atelier numérique	Ternes	Mardi 14h-16h nouveau
Atelier numérique	Moréas	Vendredi 14h30-16h30 nouveau
Atelier numérique	Beaucour	Jeudi 15h-17h nouveau

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Anglais	St Ange	Mardi 10h30-12h
Philo-écriture	Moréas	Lundi 14h nouveau
Anglais	Beaucour	Mardi 10h-11h & 11h-12h
Anglais	Ternes	Mercredi 11h15-12h15
Italien	St Ange	Jeudi 10h-12h
Poésie	Réseau Ternes	Mardi 14h-16h
Poésie	St Ange	Vendredi 14h-17h
Chorale	Ternes	Mercredi 14h30-17h
Chants	St Ange	Mercredi 15h-17h
Théâtre	Saussure	Lundi 10h-12h
Théâtre	Ternes	Mardi 10h-12h
Théâtre	Moréas	Vendredi 10h30-12h
Théâtre impro	Beaucour	Lundi 14h30 (16/03 et 23/03) nouveau

Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Cartes/Scrabble	Saussure	Lundi et mardi 14h-16h30
Bridge	Ternes	Lundi et vendredi 14h-17h
Jeux divers	Beaucour	Mardi et vendredi 14h-17h

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Mémoire	Beaucour	Mercredi 10h-12h nouveau
Mémoire	Réseau Ternes	Mardi 14h30-16h
Mémoire	St Ange	Mercredi et vendredi 10h30-11h30
Mémoire	Saussure	Jeudi 10h-12h nouveau
Auto-massage	Moréas	Mardi 10h-12h
Relaxation	Beaucour	Jeudi 11h-12h
Sophrologie	Ternes	Mercredi 10h-11h
Comprendre la douleur	Saussure	Vendredi 10h30-12h30 nouveau
Le sommeil	St Ange	Lundi 14h-16h nouveau
Création d'un jeu	St Ange	Mardi 14h30-16h30
Instant détente	St Ange	Mardi 10h30-12h nouveau
Relaxation	Moréas	Mardi 10h-11h

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Dessin/peinture	St Ange	Lundi 10h-12h30 et 14h-16h30
Dessin/peinture	Ternes	Jeudi 9h-12h
Dessin/peinture	Moréas	Vendredi 10h-12h30
Dessin/peinture	Beaucour	Jeudi et vendredi 13h30-17h
Dessin/peinture	Saussure	Vendredi 14h-16h30
Mosaïques	St Ange	Mardi et jeudi 14h-17h
Couture	St Ange	Mercredi 10h-12h
Couture	Moréas	Jeudi 10h30-12h
Loisirs créatifs	St Ange	Lundi 14h30-16h30
Restauration de tableaux	St Ange	Mercredi 14h-16h30
Peinture sur porcelaine	Saussure	Mercredi 10h-12h30
Carterie	Saussure	Mercredi 14h-16h30
Cartonnage	Saussure	Jeudi 14h-16h30
Bijoux	Ternes	Vendredi 14h-16h
Peinture sur verre	Beaucour	Mercredi 10h-12h (2fois/mois) nouveau
Atelier mix média	Moréas	Mardi 14h30 17/03 nouveau
Atelier décopatch	Beaucour	Mercredi 14h30 (4/03 et 18/03) nouveau

Club Ternes

28, rue Bayen
Paris 75017
Tél 01 43 80 89 07
Dsol-Clubs-Paris08@paris.fr
Bus 43 / Métro Ternes



Club Moréas

12, rue Jean Moréas
Paris 75017
Tél 01 47 64 75 24
Dsol-Clubs-Paris08@paris.fr
Bus 84, 92, 39, 163, 164, 165, PC
Métro Porte de Champerret



Club St Ange

5, Villa St Ange
Paris 75017
Tél 01 42 29 57 65
Dsol-Clubs-Paris17@paris.fr
Tram / Métro Porte de St Ouen



Club Saussure

129 rue de Saussure
Paris 75017
Tél 01 42 27 84 88
Dsol-Clubs-Paris17@paris.fr
Tram: Marguerite Long
Métro Pont Cardinet



Club Beaucour

3, avenue Beaucour
Paris 75008
Tél 01 42 25 33 19
Dsol-Clubs-Paris08@paris.fr
Bus 43, Métro Ternes