



Programme des clubs séniors



Mai 2026 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 12

CLUB	Date	Horaire	Thème
Lacuée	Vendredi 12	11h	 Visite des deux premiers étages de la Tour Eiffel 5, avenue Anatole France 74014 Paris Départ du club Lacuée à 9h30 Inscriptions auprès du club Saint-Éloi
Saint-Éloi	Jeudi 7	14h45	 Conférence sur le thème "Ces liens forts entre la littérature et les artistes du 20 ^{ème} siècle" par Norma Trosman
Lacuée	Vendredi 15	13h-16h30	 Bien-être soin des mains ou du visage (sur RDV)
Saint-Éloi Lacuée	Jeudi 21	13h30	 Rencontres pétanque avec les réseaux des clubs du 9 ^e , 10 ^e , 11 ^e et du 20 ^e et une Maison de Santé Viacti Au Boulodrome Paysagé du Complexe Sportif Déjerine 32, rue des Docteurs Déjerine 75020 RDV sur place à 13h30 Inscriptions auprès du club Saint-Éloi
Saint-Éloi	Vendredi 22	14h45	 Loto
Saint-Éloi	Mardi 26	14h30	 Causerie sur le monde marin-Partie 2
Lacuée	Mercredi 27	14h30	 Karaoké
Saint-Éloi	Jeudi 28	13h-16h30	 Bien-être soin du visage (sur RDV)
Lacuée	Vendredi 29	9h30-16h30	 Bien-être soin des cheveux (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.



Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Tonus musculaire	Saint-Éloi	Lundi 4 mai 10h-11h30 Les mercredis 10h-11h30
Tonus musculaire	Lacuée	Lundi 4 mai 10h-11h45 Jeudi 28 mai 10h-11h45
Mini-billard	Saint-Éloi	Lundi 4 et 11 mai 14h30-16h30
Tennis de table	Saint-Éloi	Lundi 4 et 11 mai 14h45-16h30 Les mardis 10h-11h30 Jeudi 7 et 28 mai 10h-11h30
Marche au Bois de Vincennes	Tourelles	Mardi 5 et 26 mai 10h-12h
Atelier pétanque	TEP Carnot	Les mardis 14h-15h30
Jeux de quilles finlandaises	Saint-Éloi	Mardi 5 et 19 mai 14h30-16h30
Pilâtes	Saint-Éloi	Les mardis 15h-16h
Yoga sur tapis	Lacuée	Mardi 5 mai 14h-14h45 Mercredi 6 et 20 mai 14h-14h45
Zumba	Lacuée	Mardi 5 mai 15h-15h45
Yoga sur chaise	Lacuée	Mardi 5 mai 16h-16h45 Mercredi 6 et 20 mai 16h-16h45
Cours de danse	Tourelles	Mercredi 6, 20 et 27 mai 14h30-15h30
Danse fitness	Lacuée	Mercredi 6 et 20 mai 15h-15h45
Rencontres pétanque	TEP Carnot	Jeudi 7 et 28 mai 13h45-17h
Jeux de fléchettes	Saint-Éloi	Jeudi 21 mai 14h30-16h30
Équilibre en mouvement	Saint-Éloi	Vendredi 15, 22 et 29 mai 10h-11h

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Quiz de culture générale	Lacuée	Lundi 4 et 11 mai 14h30-16h30
Jeux de mimes	Saint-Éloi	Mercredi 13 mai 14h30-16h30
Dictée	Saint-Éloi	Mercredi 20 mai 14h30-16h30

Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu du baccalauréat	Lacuée	Lundi 4 et 11 mai 14h30-16h30
Bridge et jeux de société	Tourelles	Les mardis 14h-16h30 Le 15, 22 et 29 mai 14h-16h30
Jeu du baccalauréat	Saint-Éloi	Mercredi 6 mai 14h30-16h30
Jeux de société	Lacuée	Jeudi 28 mai 14h30-16h30
Jeux de société et jeux de cartes	Saint-Éloi	Vendredi 29 mai 14h30-16h30

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeux de mémoire	Lacuée	Lundi 4 et 11 mai 14h30-16h30
Cours de français	Tourelles	Tous les mercredis 10h30-12h
Jeux de mémoire	Saint-Éloi	Mercredi 27 mai 14h30-16h30
Cours de français	Saint-Éloi	Jeudi 7, 21 et 28 mai 14h-15h30

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Permanence numérique	Lacuée	Les mercredis 9h30-12h30 (sur RDV)
Atelier numérique sur ordinateur	Saint-Éloi	Les mercredis 10h30-12h
Atelier numérique sur smartphone et tablette	Saint-Éloi	Jeudi 7 mai 10h30-12h

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Broderie et tricot	Saint-Éloi	Lundi 4 et 11 mai 14h30-16h30
Loisirs et créatif	Saint-Éloi	Mardi 12 mai 14h30-16h30
Jardinage	Tourelles	Mardi 5, 12 et 26 mai 14h30-15h30
Peinture et bijou	Lacuée	Jeudi 28 mai 14h30-16h30
Arts-plastiques	Tourelles	Jeudi 21 mai 14h30-16h

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

