



# Programme des clubs séniors



Juin 2026 / Clubs séniors / Maison des Solidarités 5

| CLUB                                        | Date                                     | Horaire             | Thème                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mouffetard<br>Festival Quartier<br>du livre | Mercredi 27 mai<br>au Mercredi 3<br>juin | 10h 17h             |  Atelier d'écriture, lecture conviviale, Atelier « l'arbre du bonheur », théâtre, exposition « Regard de vie »         |
| Claude Bernard                              | Lundi 1er                                | 14h                 |  Café philo « Sommes-nous maîtres ou victimes de notre vie ? » (sur inscription)                                       |
| Port Royal                                  | Mardi 2                                  | 13h15               |  Sortie dans Paris « À l'ombre de Sainte-Geneviève » (sur inscription, rdv au club)                                    |
| Poliveau                                    | Mercredi 3                               | 14H15               |  Loto Poliveau — Tirage loto avec cadeaux surprise (sur inscription)                                                   |
| Mouffetard                                  | Jeudi 4                                  | 14h30               |  Spectacle « La livreuse de chansons », swing opéra comédie musicale (sur inscription)                                 |
| Claude Bernard                              | Jeudi 4, 11, 18, 25                      | 11h15               |  Atelier de gym douce (sur inscription)                                                                                |
| Intergé du 5                                | Mercredis<br>6 et 20                     | 10h15<br>-<br>10h45 |  Projet intergénérationnel : « Atelier des ambassadeurs » avec les enfants de la crèche Sainte-Lucie (sur inscription) |
| Poliveau                                    | Mercredi 10                              | 14h15               |  Conférence « L'Histoire des Hôpitaux de Paris » (sur inscription)                                                     |
| Mouffetard                                  | Jeudi 11                                 | 14h30               |  Spectacle de danse Flamenco animé par les danseuses de l'atelier (sur inscription)                                   |
| Port Royal                                  | Mardi 16 et 23                           | 14h30               |  Atelier méditation — Cycle mars-juin (sur inscription)                                                              |
| Poliveau                                    | Mercredi 17                              | 14h15               |  Thé en chanson — Piano et accordéon (sur inscription)                                                               |
| Mouffetard                                  | Jeudi 18                                 | 14h30               |  Conférence sur le climat (sur inscription)                                                                          |
| Poliveau                                    | Mercredi 24                              | 14H15               |  Spectacle de Flamenco , danse espagnole (sur inscription)                                                           |
| Mouffetard                                  | Jeudi 25                                 | 14h30               |  Conférence sur la musique dans l'art (sur inscription)                                                              |
| Mouffetard                                  | Lundi 29                                 | 14h30               |  Spectacle proposé par le Théâtre Le Mouffetard : « Marionnettes et atelier » (sur inscription)                      |
| Claude Bernard                              | Lundi 29                                 | 14h                 |  Bal tropical (sur inscription)                                                                                      |
| Intergé<br>Mouffetard                       | Lundi 29                                 | 14h30               |  Ecole Rognoni: Atelier jeux créés par les enfants (sur inscription)                                                 |

## Modalités d'inscription

Les clubs sont ouverts aux parisien.nes, préretraité.es et retraité.es 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                | Poliveau   | Mercredi 10h-11h <b>nouveau</b>    |
| Pilates                | Mouffetard | Vendredi 16h-17h                   |
| Danse du monde         | Mouffetard | Mardi 11h-12h                      |
| Danse du monde         | Poliveau   | 1 Mercredi sur 2 - 14h-15h         |
| Qi gong                | Port Royal | Vendredi 9h15-10h15 <b>nouveau</b> |

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 tissu | 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



Club accessible aux personnes en fauteuil roulant. S'informer au préalable auprès du club sur les conditions d'accessibilité.