

Programme des clubs seniors

Du 15 juillet au 22 août, les Estivales Séniors reviennent à la mairie du 5e, tous les jours de 15h à 17h.

Du lundi au vendredi,
de 15h à 17h

- Lundi 13 juillet**
Atelier cuisine
Mavrommatis
- Mardi 15 juillet**
Atelier sophrologie
avec Patricia FRIDE-CARRASSAT
- Jeudi 16 juillet**
Concert : « Les Nuits d'été de Berlioz et autres mélodies : de Bach à Massenet »
Avec Mme Jihæ RYU (soprano), M. Hyungjin SEO (piano) et Mlle Chaewon LEEM (flûte), association Centre France Asie
- Vendredi 17 juillet**
Conférence : « La Tapisserie de Bayeux »
Dominique BARTHELEMY, Président de l'association Philotechnique, Historien
- Lundi 20 juillet**
Découverte du campus
DELTA d'AgroParisTech
- Mardi 21 juillet**
Atelier bien-être : réalisez votre crème en aromathérapie
Association Sèssentielle
- Mardi 22 juillet**
Concert : « Splendeurs de la musique traditionnelle chinoise »
Avec M. Gan GUO (erhu) et Mlle Jeanne Ran XIN (zhongruan & guzheng), association Centre France Asie

- Jeudi 23 juillet**
Le 5^e arrondissement cœur du Lutèce Gallo-romain
Thomas PUISSANT, conférencier
- Vendredi 24 juillet**
La Mairie du 5^e arrondissement, un ensemble art déco exceptionnel
Thomas PUISSANT, conférencier
- Lundi 27 juillet**
Atelier de gym douce et de relaxation
avec Delphine THUILLIER, association le club du 5
- Mardi 28 juillet**
Peinture sur Verre
avec Nadine ARRATA
- Mardi 29 juillet**
Concert : « Mélodies croisées France-Corée »
Avec Mlle Miyoung KIM (soprano) et M. Hyungjin SEO (piano), association Centre France Asie
- Jeudi 30 juillet**
Atelier Chanson
avec Denis GASSER, Président de l'association Atelier Chanson
- Vendredi 31 juillet**
Atelier de danse
avec Amalia SALLE, chorégraphe et danseuse

- Lundi 3 août**
Concert « Duo violoncelle piano - De Tokyo à Paris »
avec Mlle Mana INAGAKI (violoncelle) et Mlle Saori ISHIGAWA (piano), association Centre France Asie
- Mardi 4 août**
Café Littéraire
- Mardi 5 août**
Visite exposition « Moi et les autres, regards d'artistes sur nos vies en ligne »
Fondation EDF
- Jeudi 6 août**
Spectacle musical de chansons de variété
Magali RICHE et Véronique HANQUIER-BOUR-GOGNE, association Philotechnique
- Vendredi 7 août**
Atelier de gym douce et de relaxation
avec Delphine THUILLIER, association le club du 5
- Lundi 10 août**
Voyage en Indonésie : danses et traditions
Association Sekar Jagat Indonesia
- Mardi 11 août**
Conférence
Jacques SÖPELSA, conférencier

- Mardi 12 août**
Atelier de Calligraphie
Henri LU, association de la Science, de l'art et du Sport
- Jeudi 13 août**
Atelier découverte du Tai Chi
Association Atout Chine
- Vendredi 14 août**
Panthéon
- Lundi 17 août**
Atelier de renforcement musculaire
Association les Roucou-lettes Handball
- Mardi 18 août**
Voyage autour de l'art du thé
Association Atout Chine
- Mardi 19 août**
Atelier de peinture sur éventails - Style Song de Chine
Association la Petite Planète
- Jeudi 20 août**
Atelier Yoga Taichi Flow
Association la Petite Planète
- Vendredi 21 août**
Grand Loto
Lions Club

Coupon d'inscription →

N'attendez pas pour vous inscrire !
Rendez-vous à l'accueil de la mairie ou par téléphone au 01 56 81 75 05.

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
Body Harmony	Port Royal	Mardi 9h30-11h
Danse country	Poliveau	Lundi 14h30-16h
Danse vietnamienne	C Bernard	1 Mardi sur 2 -15h-16h30
Gymnastique	Mouffetard	Lundi 14h15-17h15
Gymnastique	Port Royal	Mercredi 9h30-11h30
Handfit	Poliveau	Jeudi 11h-12h
Pilates	Mouffetard	Mardi 10h-11h
Relaxation	Port Royal	Jeudi 10h-11h
	C Bernard	Mardi 14h-15h
Stretch détente	Mouffetard	Lundi 10h-12h et mardi 10h-11h
Tennis de table	Mouffetard	Jeudi 12h-17h & vendredi 10h-17h

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Initiation internet	C Bernard	Mercredi 14h-18h & Jeudi 9h-12h/14h-18h
Initiation internet En septembre	Mouffetard	Mercredi 9h-12h 

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Anglais	Mouffetard	Vendredi 9h-13h
	C Bernard	Jeudi 15h-17h (débutant)
	Port Royal	Lundi 14h15-17h15 (avancé)
Anglais conversation	Mouffetard	Mercredi 14h-15h45 (avancé)
	C Bernard	Vendredi 14h-17h (avancé)
	Poliveau	Mardi 14h-15h30 (avancé)
Cercle littéraire	C Bernard	Mercredi 14h-16h
Chant	Poliveau	Vendredi 14h15-16h30
Espagnol	Mouffetard	Mercredi 16h-18h (conversation)
	Poliveau	Mardi 15h45-17h45 (avancé)
Poésie	Poliveau	1 jeudi sur 2 : 14h15-16h15
Théâtre	Mouffetard	Mardi 14h-18h
Théâtre	Port Royal	Lundi 10h-11h30 & mercredi 14h30-17h

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
Aquarelle	Port Royal	Lundi 14h-17h
	Mouffetard	Mardi 14h-17h30
	Poliveau	Lundi et vendredi 14h-17h
	C Bernard	Lundi 9h30-12h
Bijoux	Port Royal	Jeudi 13h30-17h30
	Poliveau	Jeudi 14h-17h
Cartonnage	Port Royal	Mercredi 9h-12h et 13h30-17h30
	Poliveau	Jeudi 10h-12h et 14h-17h
Céramique	C Bernard	Lundi 13h30-16h30, jeudi 9h-16h30
	Port Royal	Jeudi 9h-13h
Couture	Poliveau	Mardi 10h-12h et 14h-16h
	C Bernard	Mercredi 14h-17h
Dentelle fuseaux	Port Royal	Mercredi 15h-17h
	Port Royal	Mardi 10h-13h
Dessin	Poliveau	Mercredi 10h-12h
Mandala	C Bernard	Mercredi 14h-16h
Patchwork	Port Royal	Lundi et jeudi 14h-17h
	Mouffetard	Lundi 13h45-17h45
Peinture à l'huile	Port Royal	Vendredi 13h30-17h30
	Poliveau	Mercredi 13h-17h
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
Peinture sur verre	C Bernard	Mardi 14h-17h
Poterie	Poliveau	Jeudi 14h-18h
Sculpture	Poliveau	Lundi 14h-17h
	C Bernard	Mardi 9h-13h

ADRESSES DES CLUBS du 5^e arrt

Club Port Royal

88 ter, boulevard de Port Royal
Tél 01 43 29 53 45
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
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
Bus 47, 89
Métro Place Monge



Club Claude Bernard

51, rue Claude Bernard
Tél 01 45 35 01 95
Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
Bus 21, 24, 27, 47
Métro Censier Daubenton

Fermeture estivale du club Claude Bernard Du 3 au 21 août 2026 inclus.

Renseignements auprès de l'équipe d'animation.



Club accessible aux personnes en fauteuil roulant.

Merci de vous renseigner auprès du club sur les conditions d'accueil et d'accessibilité.