

Programme
des clubs séniors



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. 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 7 et 21 septembre 10h-11h30 Mercredi 16, 23 et 30 septembre 10h-11h30
Tonus musculaire	Lacuée	Lundi 21 septembre 10h-11h45
Mini-billard	Saint-Éloi	Les lundis 14h30-16h30
Tennis de table	Saint-Éloi	Les lundis 14h45-16h30 Mardi 8, 15 et 22 septembre 10h-11h30 Jeudi 3 et 10 septembre 10h-11h30
Tonus musculaire	Tourelles	Les mardis 10h-12h
Atelier pétanque	TEP Carnot	Mardi 8, 15, 22 et 29 septembre 14h-15h30
Jeux de quilles finlandaises	Saint-Éloi	Mardi 1 ^{er} , 8 et 15 septembre 14h30-16h30
Cours de danse	Tourelles	Mercredi 2 septembre 14h-15h
Yoga sur tapis	Lacuée	Mercredi 16 septembre 14h-14h45
Danse fitness	Lacuée	Mercredi 16 septembre 15h-15h45
Yoga sur chaise	Lacuée	Mercredi 16 septembre 16h-16h45
Rencontres pétanque	Croix Saint-Simon	Jeudi 10 et 24 septembre 13h45-17h
Jeux de pétanque	Saint-Éloi	Mercredi 3 septembre 14h30-16h30
Jeux de fléchettes	Saint-Éloi	Jeudi 24 septembre 14h30-16h30

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Ciné-club	Tourelles	Lundi 7 septembre 14h-16h
Quiz de culture générale	Lacuée	Lundi 14 et 21 septembre 14h30-16h30

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Bien sur internet	Lacuée	Mardi 22 et 29 septembre 10h-12h
Atelier numérique sur ordinateur	Saint-Éloi	Mercredi 30 septembre 10h30-12h

Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu du baccalauréat	Lacuée	Lundi 14 et 21 septembre 14h30-16h
Bridge et jeux de société	Tourelles	Les mardis 14h-16h30 Les vendredis 14h-16h30
Jeu du baccalauréat	Saint-Éloi	Mercredi 16 septembre 14h30-16h30
Jeux de société et jeux de cartes	Saint-Éloi	Vendredi 4 et 11 septembre 14h30-16h30

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Beauté des mains et vernis	Tourelles	Lundi 21 septembre 14h-16h
Jeux de mémoire	Lacuée	Lundi 14 et 21 septembre 14h30-16h30
Cours de français	Tourelles	Les mercredis 10h30-12h
Jeux de mémoire	Saint-Éloi	Mercredi 30 septembre 14h30-16h30
Cours de français	Saint-Éloi	Les jeudis 14h-15h30

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Broderie et tricot	Saint-Éloi	Les lundis 14h30-16h30
Jardinage	Tourelles	Mardi 8 et 22 juin 14h30-15h30
Arts-plastiques	Tourelles	Jeudi 3 septembre 14h30-16h
Couture et tricot	Lacuée	Vendredi 18 septembre 14h30-16h30

ADRESSES DES CLUBS du 12^e arrt

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 / 06 10 90 75 08
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