

CLUB	Date	Horaire	Thème
Saint-Éloi Lacué	Vendredi 2	10h-17h	 Salon des Séniors À l'Espace Reuilly 1, rue Riesener 75012 Paris
Saint-Éloi	Mercredi 7	14h30-16h30	 Semaine Bleue « Bouger pour mieux vieillir » Avec les élèves de l'école de kinésithérapie de Paris Inscriptions auprès du club Saint-Éloi
Saint-Éloi Lacué	Vendredi 9	13h30-16h30	 Semaine Bleue « Grand Quizz des Séniors 2 ^{ème} édition avec les réseaux des clubs séniors des 8 ^e , 9 ^e , 10 ^e , 11 ^e , 17 ^e et 19 ^e arrondissements Au club séniors Roquette Sur inscription pour être dans le public auprès du club séniors Saint-Éloi
Lacué	Mardi 13	11h	 Visite de la Tour Eiffel Départ du club Lacué à 9h30 Inscriptions auprès du club Saint-Éloi
Lacué	Mardi 13	13h	 Pique-nique à apporter et balade après la visite de la Tour Eiffel
Les Tourelles	Jeudi 15	14h30	 Loto
Saint-Éloi	Jeudi 15	14h45	 Conférence sur le thème "Vie et œuvre de l'artiste Paul Cézanne (1839-1906)" par Norma Trosman
Saint-Éloi Lacué	Vendredi 16	10h	 Atelier de remise en mouvement et découverte du tricycle pour adulte Sensibilisation à la pratique du vélo Au vélodrome Jacques Anquetil 51, avenue de Gravelle 75012 RDV à 9h45 sur place Inscriptions auprès du club Saint-Éloi
Saint-Éloi Lacué	Vendredi 16	12h30-16h	 Pique-nique à apporter et balade après les ateliers autour du vélo
Lacué	Vendredi 23	14h30	 Bingo
Lacué	Mercredi 28	14h30	 Bal de l'Automne Inscriptions auprès du club Lacué
Saint-Éloi Lacué	Jeudi 29	14h-16h	 Sortie cinéma Départ du club Lacué à 14h00 Inscriptions auprès du club Lacué
Lacué	Vendredi 30	14h-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.



Programme
des clubs séniors



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Tonus musculaire	Saint-Éloi	Lundi 12, 19 et 26 octobre 10h-11h30 Les mercredis 10h-11h30
Tonus musculaire	Lacuée	Lundi 12, 19 et 26 octobre 10h-11h45 Mercredi 21 octobre 10h-11h
Mini-billard	Saint-Éloi	Les lundis 14h30-16h30
Tennis de table	Saint-Éloi	Les lundis 14h45-16h30 Mardi 20 et 27 octobre 10h-11h30 Jeudi 8, 15, 22 et 29 octobre 10h-11h30
Tonus musculaire	Tourelles	Mardi 13 et 27 octobre 10h-12h
Atelier pétanque	TEP Carnot	Mardi 6 et 13 octobre 14h-15h30
Yoga sur tapis	Lacuée	Mardi 6, 20 et 27 octobre 14h-14h45 Mercredi 21 octobre 14h-14h45
Pilâtes	Saint-Éloi	Mardi 13, 20 et 27 octobre 15h-16h
Zumba	Lacuée	Mardi 6, 20 et 27 octobre 15h-15h45
Yoga sur chaise	Lacuée	Mardi 6, 20 et 27 octobre 16h-16h45 Mercredi 21 octobre 16h-16h45
Danse fitness	Lacuée	Mercredi 21 octobre 15h-15h45
Rencontres pétanque	Croix Saint-Simon	Jeudi 1 ^{er} , 8 et 15 octobre 13h45-17h
Jeux de pétanque	Saint-Éloi	Jeudi 8 octobre 14h30-16h30
Jeux de fléchettes	Saint-Éloi	Jeudi 22 octobre 14h30-16h30

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Ciné-club	Tourelles	Lundi 12 octobre 14h-16h
Quiz de culture générale	Lacuée	Les lundis 14h30-16h30
Jeux de mimes	Saint-Éloi	Jeudi 1 ^{er} octobre 14h30-16h30

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Bien sur internet (PRIF)	Lacuée	Mardi 6 et 13 octobre 10h-12h
Atelier numérique sur ordinateur	Saint-Éloi	Mercredi 7 octobre 10h30-12h
Atelier numérique sur smartphone et tablette	Saint-Éloi	Jeudi 15, 22 et 29 octobre 10h30-12h

Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu du baccalauréat	Lacuée	Les lundis 14h30-16h30
Bridge et jeux de société	Tourelles	Les mardis 14h-16h30 Les vendredis 14h-16h30
Jeu du baccalauréat	Saint-Éloi	Mercredi 14 octobre 14h30-16h30
Jeux de société	Lacuée	Jeudi 8, 15 et 22 octobre 14h30-16h30
Jeux de société et jeux de cartes	Saint-Éloi	Vendredi 16, 23 et 30 octobre 14h30-16h30

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Beauté des mains et vernis	Tourelles	Lundi 5 octobre 14h-16h
Jeux de mémoire	Lacuée	Les lundis 14h30-16h30
Cours de français	Tourelles	Mercredi 7 et 14 octobre 10h30-12h
Jeux de mémoire	Saint-Éloi	Mercredi 21 octobre 14h30-16h30
Cours de français	Saint-Éloi	Jeudi 1 ^{er} , 8 et 15 octobre 14h-15h30
Stage d'espagnol	Lacuée	Les jeudis 10h30-12h Les vendredis 10h30-12h
Atelier mémoire (PRIF)	Saint-Éloi	Vendredi 16 octobre 10h-12h30 Vendredi 23 et 30 octobre 10h30-12h30

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Broderie et tricot	Saint-Éloi	Les lundis 14h30-16h30
Loisirs et créatif	Saint-Éloi	Les mardis 14h30-16h30
Arts-plastiques	Tourelles	Jeudi 8 octobre 14h30-16h
Peinture et bijou	Lacuée	Jeudi 8, 15 et 22 octobre 14h30-16h30
Activité perles	Tourelles	Jeudi 22 octobre 14h30-16h
Jardinage	Tourelles	Vendredi 2, 9 et 23 octobre 14h30-15h30

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 Louis Braille

24, rue Louis Braille
Métro ligne 6 – Station Bel-Air
Métro ligne 8 – Station Michel Bizot
Tram ligne T3a – Station Alexandra David-Néel
Bus ligne 64 – Station Louis Braille
Bus ligne 71 – Station Picpus Reuilly

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