

Programme
des clubs séniors

Autonomie

Octobre 2026



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Octobre 2026/ Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 18

CLUB	Date	Horaire	Thème
Semaine bleue	Du 5 au 9	9h30	Voir programme complémentaire semaine bleue
Les Arènes	Lundi 12	15h	Atelier écriture
Joseph de Maistre	Mardi 13	13h	Visite libre Maison Victor Hugo
Joseph de Maistre	Mercredi 14	10h	Compétition de pétanque à Serpollet
Lamarck	Mercredi 14	14h30	Atelier Art Floral avec Yolanta
Les Arènes	Jeudi 15	14h30	Danse brésilienne
Lamarck	Jeudi 15	14h30	Balade « Bercy entre culture et nature »
Les Arènes	Vendredi 16	14h30	Atelier Yoga du rire
Lauth	Vendredi 16	10h	La dictée mensuelle
Caulaincourt	Vendredi 16	10h	Quiz musical : des années 60 à 80
Lamarck	Vendredi 16	10h-17h	Conférence : « Tour de France des saveurs »
Joseph de Maistre	Mardi 20	14h30	Projection: l'étrange histoire de Benjamin Botton
Lauth	Mardi 20	14h30	Promenade au père- Lachaise
Caulaincourt	Jeudi 22	10h	Petit déjeuner convivial et questionnaire de sondage besoins adhérents
Les Arènes	Jeudi 22	14h30	Visite Musée Cernuschi
Caulaincourt	Jeudi 22	15h45	Jeux interactifs « Balade culturelle en corse »
Les Arènes	Jeudi 29	14h	Initiation à la poterie
Lauth	Vendredi 30	14h	Club Lecture
Agutte	Vendredi 30	14h30	Super Loto

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.



Activités physiques et bien-être



	CLUBS	Jours et horaires
Ping-pong	Lamarck	Lundi, mardi, jeudi, vendredi 14h-17h
Ping-pong	Caulaincourt	Mercredi 14h -17h
Gym douce	Caulaincourt	Vendredi 14h30-15h30
Judo santé	Caulaincourt	Vendredi 15h30-16h30 nouveau
Gym douce	Agutte	Jeudi 10h et 14h30 nouveau
Badminton	Lauth	Mardi 10h-12h sur inscription
Yoga	Caulaincourt	Lundi 14h30-15h30 sur inscription
Qi-Gong	Arènes, , Agutte, Lamark, Lauth	Lundi, Mardi, Mercredi, Vendredi 10h30-11h30
Souffle et Vitalité	Lamarck	Mercredi 10h- 12h nouveau
Relaxation	Caulaincourt	Mardi et Vendredi 10h30-11h30
Danse en ligne	Agutte/ Lauth	Mardi 10h-12h et 14h-17h
Danse en ligne	Les Arènes	Jeudi 10h-12h
Danse en ligne	Caulaincourt	Lundi 10h-12h
Bal	Agutte	Mercredi 13h30-17h

Activités multimédia



	CLUBS	Jours et horaires
Atelier Photo	Lauth	Jeudi 14h-17h sur inscription
Accès aux Ordinateurs	Agutte/Arènes/ Lauth	Lundi, mardi 10h-12h et jeudi 10h-12h / 16h-17h (sur RDV)
Aide smartphone	Agutte	Lundi 10h-12h
Permanence conseiller numérique	Agutte/ Caulaincourt/ Arènes	Lundi et Mardi 9h30-12h et 13h30-17h sur inscription

Activités culturelles



	CLUBS	Jours et horaires
Café des aînés	Lauth/Lamarck	Mercredi 15h30-17h / Vendredi 10h12h
Anglais	Agutte	Mardi 10h-12h nouveau
Théâtre	Agutte	Lundi 10h-12h
Chorale	Agutte	Mercredi 10h-12h
Chant	Les Arènes	Vendredi 10h-12h
Chant	Lamarck	Lundi 10h-12h
Karaoké	Caulaincourt	Mardi 13h30-16h
Karaoké	Les Arènes	Lundi et mercredi 14h30-17h
Cinéclub	Caulaincourt	1 mardi sur deux 14h30-17h

Jeux de société



	CLUBS	Jours et horaires
Rumikub	Agutte	Lundi, mardi et vendredi 13h30-17h
Tarot	Agutte	Lundi, mardi, mercredi et vendredi 13h30-17h
Billard	Lamarck	Lundi et Jeudi 14h-17h
Triomino	Caulaincourt	Jeudi 13h30-17h
UNO et Dames	Caulaincourt	Jeudi 14h-17h nouveau
Tarot	De Maistre	Jeudi 14h30-16h30
Scrabble	Agutte	Lundi et mercredi 14h30-17h

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Equilibre mouvement en	Agutte / Lauth	Mardi, jeudi 10h-11h
Sophrologie	Lamarck	Mercredi 10h-12h
Bienvenue à la retraite	Caulaincourt	Jeudi 14h-15h30
Bien sur internet	Caulaincourt	Jeudi 10h-12h
Mémoire PRIF	Joseph de Maistre	Lundi 14h30-16h30
Pilâtes	Arènes	Mercredi 11h-12h

Activités manuelles



	CLUBS	Jours et horaires
Mosaïque	Agutte	Lundi, mardi et vendredi 14h-17h
Mosaïque	Lauth	Vendredi 14h-17h
Jardinage	Arènes	Lundi, mardi et mercredi 10h-12h
Modelage /Poterie	Arènes	Mardi et Jeudi 14h-17h nouveau
Art plastique	Arènes	Mardi 9h30-12h30
Art plastique	Caulaincourt	Mardi 14h-16h
Art Plastique	Lauth	Vendredi 14h-17h
Dessin	Arènes	Vendredi 14h30-17h
Tricot	Arènes	Lundi et mercredi 14h30-17h
Quilling	Agutte	Mardi 14h-17h
Couture	Arènes	Jeudi 10h-12h
Couture	Lauth	Jeudi 14h-17h

Club Georgette Agutte

8, rue Georgette Agutte
Tél 01 42 28 57 12
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 31, 60 / Métro Guy Moquet
Tramway ou Métro Porte de Saint-Ouen



Club Les Arènes de Montmartre

8, rue Gabrielle
Tél 01 42 58 54 42
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 40/ Métro Abbesses

Club Caulaincourt

102, rue Caulaincourt
Tél 06 07 67 92 70
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 40 / Métro Lamarck-Caulaincourt



Club Lamarck

13, rue de la Bonne
Tél 01 42 51 03 42 / 06 74 65 36 36
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 40, 80 / Métro Lamarck-Caulaincourt



Club Joseph de Maistre

88, rue Joseph de Maistre
Tél 07 72 13 89 75
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 31, 60 / Métro Guy Moquet



Club Charles Lauth

13, rue Charles Hermite
Tél 06 26 26 60 59
Dsol-Clubs-Paris18@paris.fr
Bus 60,
Tramway Colette Besson