PARIS | Les évènements et festivités des clubs séniors du 11e Arrt

NOVEMBRE 2026

CLUB	Date	Horaire	Thème (sur inscription)
Léon Frot	Lundi 2	14h	Atelier peinture
Roquette	Mercredi 4	14h30	Spectacle musical « 75 ans à Paris » proposé par le club séniors la Granges –aux Belles
Roquette	Vendredi 6	11h	Sophrologie avec EMMANUELLE
Colbert et Léon Frot	Vendredi 6	14h	Sortie inter–club au petit Palais
Leon Frot	Mardi 10	15h	Atelier théâtre
Roquette	Jeudi 12	14h	Karaoké
Colbert	Jeudi 12	14h30	Échanges sur l'intelligence artificielle avec proposé Robert
Présentation	Vendredi1 3	14h00	Spectacle avec Romane
Roquette	Vendredi 13	14h30	Atelier équilibre en mouvement deux groupes proposé par Fabrice
Leon Frot	Vendredi 13	14h30	Conférence sur la marquise de sévigné, proposée par Daniella
Beauharnais	Tous les jeudis	14h à 16h	Détente et chocolat proposée par Caroline
Richard Lenoir	Mardi 17	14h30 à 15h30	Conversation Philosophique :La vérité est -elle la même selon la foi, la science ou la philosophie? Proposé par Mr Sérail
Leon Frot	Mardi 17	15h	Atelier Théâtre
Roquette	Mercredi 18	13h30	Initiation au doublage , avec la comédienne :Pauline Haussmann
Roquette	Jeudi 19	14h	Loto
Colbert	Vendredi 20	14h	Spectacle musical
Richard Lenoir	Vendredi 20	14h30	Conférence sur Nicolas Flamel (xiv siècle) proposée par Daniella
Richard Lenoir	Lundi 23	10h à 16h30	Atelier peinture et décoration : recyclage de coquilles d'huîtres et de coquilles saint-Jacques.
Roquette	Lundi 23	14h30	Spectacle avec la troupe Méli -Mélo
Colbert	Vendredi 27	14h	Bal animé par les animateurs

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.

VILLE DE PARIS | mairie Onze Paris

Programme des clubs séniors



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

PARIS

Les activités permanentes des clubs séniors du 11e arrt

NOVEMBRE 2026

Activités physiques

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Gym douce	Présentation	lundi 10h30-11h30
Tennis de table	Roquette	Lundi, mercredi 10h à 12h
Danse en ligne	Présentation	Vendredi 10h-11h30
Tai chi	Présentation	Jeudi 10h-11h
Qi Gong	Roquette	Mardi 10h-12h & Jeudi 11h-12h
Tango argentin	Colbert	Mardi 10h-12h
Yoga	Colbert	Mercredi 13h30-14h30
Relaxation	Richard Lenoir	Mercredi 10h30-11h15 & 11h30-12h15 Jeudi 14h30-15h15 & 15h30-16h15
Relaxation	Beauharnais	Mardi 10h-12h
Relaxation	Beauharnais	Mercredi 15h-16h
Danse et bien être	Roquette	Vendredi 10h-11h
Renforcement musculaire	Beauharnais	Lundi 11h30-12h30
Danse Folklorique	Colbert	Mercredi 14h45-16h45
Danse Country	Colbert	Vendredi 10h30 à 12h
Taekwondo	Roquette	Jeudi 10h-11h
Remise en forme	Roquette	Mardi 13h30-14h30/14h30-15h30
Jeux Extérieur	Colbert	Lundi, Mardi 14h-17h
Relaxation	Leon Frot	Mercredi 14h30-16h30

Activités prévention santé

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de mémoire	Roquette	Lundi, jeudi 10h30-12h mardi 14h-15h30
Jeu de mémoire	Léon Frot	Mardi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Colbert	Mardi & Vendredi 10h30-12h
Jeu de mémoire	Richard Lenoir	Vendredi 10h-11h30 Mardi 16h-17h15
Jeu de mémoire	Présentation	Lundi 14h30-16h

Activités multimédias

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Atelier informatique	Colbert	Mardi & jeudi 14h-16h
Photo numérique	Léon Frot	Lundi 14h-17h

Jeux de société

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de salle	Colbert	Lundi & mardi 14h-17h
Jeu de salle	Roquette	Lundi & Mercredi 13h30-17h
Scrabble	Roquette	Lundi & Mercredi 13h30-17h
Jeu de salle	Présentation	Mercredi 14h-16h
Scrabble	Richard Lenoir	Mardi 13h30-17h
Scrabble duplicate	Beauharnais	Vendredi 14h-17h
Echecs	Richard Lenoir	Lundi, mercredi, vendredi 13h30-17h
Echecs	Roquette	Mardi 10h-12h
Bridge	Richard Lenoir	Lundi, vendredi 13h30-17h

Activités manuelles

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Tricot et couture	Roquette	Lundi, mercredi, vendredi 13h30-17h30
Tricot et crochet	Colbert	Mardi 14h-17h
Mosaïque	Colbert	Lundi 10h-12h & mardi 14h-17h Mercredi 14h-17h
Arts Plastiques	Léon Frot	Mardi 14h-17h Jeudi 10h30-12h Vendredi 14h-17h
Mosaïque	Colbert	Lundi 10h-12h
Peinture	Richard Lenoir	Lundi 13h30-17h & Mardi 10h-12h Vendredi 13h30-17h
Peinture	Colbert	Lundi 14h-17h
Bijoux	Colbert	Jeudi 10h-12h

Activités culturelles

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Chant et chorale	Colbert	Jeudi 14h-17h
Chant et chorale Chant lyrics	Richard Lenoir Présentation	Mardi 10h30-12h Jeudi 14h30-15h30
Espagnol	Roquette	Mardi 14h-16h00
Anglais	Roquette	Mardi 10h à 11h
Chorale	Roquette	Mardi 10h-12h
Quizz	Roquette	Mercredi 10h-12h Vendredi 14h-15h30
Ecriture	Roquette et Leon Frot	Vendredi 10h30-12h

ADRESSES DES CLUBS du 11e arrt

Club Richard Lenoir
61-63, boulevard Richard Lenoir
Tél 01 47 00 42 64
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Richard Lenoir, Saint-Ambroise
Bus 56, 69

Club Roquette
19, rue Merlin
Tél 01 43 67 42 15
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Voltaire, Père Lachaise
Bus 61, 69

Club Beauharnais
10, cité Beauharnais
Tél 01 43 79 11 43
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Charonne, Rue des Boulets
Bus 56, 76

Club Léon Frot
39, 41 rue Léon Frot
Tél 01 43 67 42 03
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Charonne, Philippe Auguste
Bus 56, 76

Club Colbert
159, rue de Charonne
Tél 01 43 79 40 88
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Charonne, Philippe Auguste
Bus 56, 76

Les horaires des activités ont été modifiés : elles commenceront à **13h30** et se termineront à **16h45**

Club Présentation
116, rue du Faubourg du Temple
Tél 01 43 38 06 48
Dsol-Clubs-Paris11@paris.fr
Métro Belleville, Goncourt
Bus 46

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