

CLUB	Date	Horaire		Thème
Saint-Éloi Lacuée	Vendredi 2	10h-17h		Forum « Bien vivre à Paris » À l'Hôtel de Ville de Paris, 5, rue Lobau 75004 Paris
Lacuée	Jeudi 12	14h30		Conférence karaoké sur le thème "Claude François, sa vie à travers ses chansons" par Odile Bijou
Saint-Éloi Lacuée	Vendredi 13	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 Lacuée	Vendredi 13	12h30-16h		Pique-nique à apporter et balade après les ateliers autour du vélo
Saint-Éloi Lacuée	Mardi 17	08h30- 17h30		Tournoi Interclubs de tennis de table Halle Georges Carpentier 81, boulevard Masséna 75013 Paris Sur inscription pour être joueur ou dans le public auprès du club séniors Saint-Éloi
Saint-Éloi	Jeudi 19	14h45		Conférence sur le thème "Les États-Unis, la culture, l'Histoire et les traditions" par Artora
Lacuée	Vendredi 20	09h30- 16h30		Bien-être soin des cheveux (sur RDV)
Saint-Éloi Lacuée	Mardi 24	11h		Visite de la Tour Eiffel Départ du club Lacuée à 9h30 Inscriptions auprès du club Saint-Éloi
Saint-Éloi Lacuée	Mardi 24	13h		Pique-nique à apporter et balade après la visite de la Tour Eiffel
Lacuée	Mercredi 25	14h30		Karaoké
Saint-Éloi Lacuée	Jeudi 26	14h-16h		Sortie cinéma Départ du club Lacuée à 13h30 Inscriptions auprès du club Lacuée

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 d'identité, 1 carte d'identité, 1 justificatif de domicile, 1 justificatif de retraite si vous avez moins de 65 ans. 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 16 et 23 novembre 10h-11h30 Mercredi 4, 18 et 24 novembre 10h-11h30
Tonus musculaire	Lacuée	Lundi 16 novembre 10h-11h45 Jeudi 12, 19 et 26 novembre 10h-11h30
Mini-billard	Saint-Éloi	Lundi 9, 16, 23 et 30 novembre 14h30-16h30
Tennis de table	Saint-Éloi	Lundi 9, 16, 23 et 30 novembre 14h45-16h30 Mardi 3 novembre 10h-11h30 Jeudi 12, 19 et 25 novembre 10h-11h30
Tonus musculaire	Tourelles	Les mardis 10h-12h
Atelier pétanque	TEP Louis Braille	Les mardis 14h-15h30
Yoga sur tapis	Lacuée	Mardi 3 novembre 14h-14h45 Mercredi 4 et 18 novembre 14h-14h45
Pilâtes	Saint-Éloi	Mardi 3, 10 et 24 novembre 15h-16h
Zumba	Lacuée	Mardi 3 novembre 15h-15h45
Yoga sur chaise	Lacuée	Mardi 3 novembre 16h-16h45 Mercredi 4 et 18 novembre 16h-16h45
Danse fitness	Lacuée	Mercredi 4 et 18 novembre 15h-15h45
Rencontres pétanque	Croix Saint-Simon	Les jeudis 13h45-17h
Jeux de fléchettes	Saint-Éloi	Jeudi 12 novembre 14h30-16h30

Jeux de société



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu du baccalauréat	Lacuée	Lundi 9, 16 et 30 novembre 14h30-16h30
Bridge et jeux de société	Tourelles	Les mardis 14h-16h30 Les vendredis 14h-16h30
Jeu du baccalauréat	Saint-Éloi	Mercredi 4 novembre 14h30-16h30
Jeux de société	Lacuée	Jeudi 19 novembre 14h30-16h30
Jeux de société et jeux de cartes	Saint-Éloi	Les vendredis 14h30-16h30

Activités prévention santé



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Beauté des mains et vernis	Tourelles	Lundi 16 novembre 14h-16h
Jeux de mémoire	Lacuée	Lundi 9, 16 et 30 novembre 14h30-16h30
Cours de français	Tourelles	Mercredi 4, 18 et 25 novembre 10h30-12h
Jeux de mémoire	Saint-Éloi	Mercredi 25 novembre 14h30-16h30
Cours de français	Saint-Éloi	Les jeudis 14h-15h30
Atelier mémoire (PRIF)	Saint-Éloi	Vendredi 6 novembre 10h-12h30 Vendredi 13, 20 et 27 novembre 10h30-12h30

Activités culturelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Quiz de culture générale	Lacuée	Lundi 9, 16 et 30 novembre 14h30-16h30
Jeux de mimes	Saint-Éloi	Mercredi 18 novembre 14h30-16h30

Activités manuelles



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Broderie et tricot	Saint-Éloi	Lundi 9, 16, 23 et 30 novembre 14h30-16h30
Activité perles	Tourelles	Lundi 2 novembre 14h30-16h
Loisirs et créatif	Saint-Éloi	Mardi 3 et 10 novembre 14h30-16h30
Installation de la décoration de Noël	Saint-Éloi	Mardi 24 novembre 14h30-16h30
Installation de la décoration de Noël	Lacuée	Mercredi 25 novembre 10h-12h30 Vendredi 27 novembre 10h-12h30
Arts-plastiques	Tourelles	Jeudi 12 novembre 14h30-16h
Peinture et bijou	Lacuée	Jeudi 19 novembre 14h30-16h30
Jardinage	Tourelles	Vendredi 6 et 27 novembre 14h30-15h30
Couture et tricot	Lacuée	Vendredi 6 et 27 novembre 14h30-16h30

Activités multimédia



sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Bien sur internet (PRIF)	Lacuée	Mardi 3, 10 et 24 novembre 10h-12h
Atelier numérique sur ordinateur	Saint-Éloi	Mercredi 4, 18 et 24 novembre 10h30-12h
Atelier numérique sur smartphone et tablette	Saint-Éloi	Les jeudis 10h30-12h

Club Saint-Éloi

10, rue Eugénie Éboué
Tél 01 43 46 25 31 / 06 70 04 92 57
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