PARIS | Les événements et festivités des clubs seniors du 5e

NOVEMBRE 2026

CLUB	Date	Horaire	Thème
Claude Bernard	**Lundis 2, 16 et 23 novembre**	10h30	Bien sur internet (sur réservation)
Poliveau	**3, 10, 17, 24 et 26 novembre**	11h30	Stabi Moove : équilibre en mouvement
Port Royal	**Mardis 3 et 24 novembre**	15h	Atelier de méditation (sur réservation)
Port Royal	**Jeudi 5 novembre**	10h	Atelier huiles essentielles : le pin sylvestre (sur réservation)
Mouffetard	**Jeudi 5 novembre**	14h30	Tournoi de tennis de table (sur réservation)
Poliveau	**Jeudi 5 novembre**	14h30	Qi-Gong : dernière séance de la session de rentrée (sur réservation)
Mouffetard	**Vendredi 6 novembre**	14h30	Animation musicale : variétés françaises à l'accordéon (sur réservation)
Poliveau	**Lundi 9 novembre**	14h15	Concert « Poliveau chante en chœur » au 121 rue Jeanne d'Arc (13e) – sur réservation
Mouffetard	**Jeudi 12 novembre**	14h30	Une chanson en tête (sur réservation)
Claude Bernard	**Lundi 16 novembre**	14h15	Thé dansant tout style (sur réservation)
Interclub	**Mardi 17 novembre**	10h-18h	Tournoi de tennis de table tous clubs à la Halle Carpentier – sur réservation
Port Royal	**Mardi 17 novembre**	13h15	Sortie dans Paris : rue Montorgueil, visite guidée gourmande dans le Paris des délices (sur réservation)
Poliveau	**Mercredi 18 novembre**	14h15	Café rencontre et initiation LSF avec l'Association des seniors sourds de France (sur réservation)
Mouffetard	**Jeudi 19 novembre**	14h30	Animation jeux : Scrabble duplicate en équipe (sur réservation)
Mouffetard	**Vendredi 20 novembre**	14h30	Inter-clubs avec Poliveau : karaoké « La chanson de mes 20 ans » (sur réservation)
Poliveau	**Mercredi 25 novembre**	14h15	Thé café philo : « Le mensonge peut-il se justifier ? » (sur réservation)
Port Royal	**Mercredi 25 novembre**	14h30	Spectacle intergénérationnel : un voyage à travers la Russie (sur réservation)
Claude Bernard	**Jeudi 26 novembre**	10h30-12h	Atelier mémoire
Mouffetard	**Jeudi 26 novembre**	14h30	Atelier Halloween : création de monstres, araignées et autres bêtes qui font peur (sur réservation)

Modalités d'inscription

Les clubs sont ouverts aux Parisien·nes, préretraité·es et retraité·es de 55 ans et plus, ainsi qu'aux personnes en situation de handicap, du lundi au vendredi.
Inscriptions et renseignements auprès de chaque club.
La carte d'adhérent, gratuite, est délivrée sur présentation de 2 photos d'identité, d'un justificatif de domicile, d'un justificatif de retraite, d'un certificat médical (pour les activités sportives) et d'une pièce d'identité.
Elle doit être présentée à la demande du personnel de la Direction des Solidarités.

VILLE DE PARIS | MAIRIE 5e

Programme des clubs seniors



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

PARIS

Les activités permanentes des clubs séniors du 5e

NOVEMBRE 2026

Activités physiques et bien-être

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Apa d'âge pour boxer	Poliveau	Lundi 11h-12h (nouveau)
Body Harmony	Port Royal	Mardi 9h30-11h
Danse country	Poliveau	Lundi 14h30-16h
Danse du monde	Poliveau	1 Mercredi sur 2 de 14h15 à 16h
Danse vietnamienne	C. Bernard	1 Lundi sur 2 de 14h-15h30
Emmaus connect	Poliveau	Jeudi 10h30-11h30 (nouveau)
Flamenco	Mouffetard	Jeudi 10h30-12h
Gymnastique	Mouffetard	Lundi 14h15-17h15
Gymnastique	Port Royal	Mercredi 9h30-11h30
Handfit	Poliveau	Jeudi 11h-12h
Sport santé Apa de géant	Poliveau	Mardi 11h30-12h30
Stretch détente	Mouffetard	Lundi 10h-12h et mardi 10h-11h
Tennis de table	Mouffetard	Jeudi 12h-17h & vendredi 10h-17h

Activités multimédia

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Initiation internet	C. Bernard	Mercredi 14h-18h & Jeudi 9h-12h/14h-18h
Initiation internet	Mouffetard	Mercredi 10h-12h

Activités culturelles

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Anglais	C. Bernard	Jeudi 15h-17h (débutant)
	Mouffetard	Vendredi 9h-13h
Anglais conversation	C. Bernard	Vendredi 14h-17h (avancé)
	Mouffetard	Mercredi 14h-15h45 (avancé)
	Poliveau	Mardi 14h-15h30 (avancé)
	Port Royal	Lundi 14h15-17h15 (avancé)
Chant	Poliveau	Vendredi 14h15-16h30
Espagnol	Mouffetard	Mercredi 16h-18h (conversation)
	Poliveau	Mardi 15h45-17h45 (avancé)
Poésie	Poliveau	1 jeudi sur 2 : 14h15-16h15
Théâtre	Mouffetard	Mardi et Vendredi 14h-17h
Théâtre	Port Royal	Lundi 10h-11h30 & mercredi 14h30-17h

Jeux de société

	CLUBS	Jours et horaires
Pour les jeux de société (bridge, scrabble, etc.), renseignements par téléphone		

Activités prévention santé

	CLUBS	Jours et horaires
Jeu de mémoire	Mouffetard	Mardi et Mercredi 14h30-16h
	C. Bernard	Jeudi 14h-16h

Activités manuelles

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Aquarelle	C. Bernard	Lundi 9h30-12h
	Poliveau	Lundi et vendredi 14h-17h
	Port Royal	Lundi 14h-17h
Bijoux	Poliveau	Jeudi 14h-17h
	Port Royal	Jeudi 13h30-17h30
Cartonnage	Poliveau	Jeudi 10h-12h et 14h-17h
	Port Royal	Mercredi 9h-12h et 13h30-17h30
Céramique	C. Bernard	Mercredi 9h-12h30, jeudi 9h-16h30
Couture	C. Bernard	Mercredi 14h-17h
	Poliveau	Mardi 10h-12h et 14h-16h
	Port Royal	Jeudi 9h-13h
Dentelle fuseaux	Port Royal	Mercredi 15h-17h
Dessin	Poliveau	Mercredi 10h-12h
	Port Royal	Mardi 10h-13h
Mandala	C. Bernard	Mercredi 14h-16h
Patchwork	Port Royal	Lundi et jeudi 14h-17h
Peinture à l'huile	Mouffetard	Lundi 13h45-17h45
	Poliveau	Mercredi 13h-17h
	Port Royal	Vendredi 13h30-17h30
Peinture acrylique	C. Bernard	Mercredi 14h-17h
	Mouffetard	Mercredi 14h-17h30
Peinture sur verre	C. Bernard	Mardi 14h-17h
Poterie	Poliveau	Jeudi 14h-18h
Sculpture	C. Bernard	Mardi 9h-13h
	Poliveau	Lundi 14h-17h

ADRESSES DES CLUBS du 5e

Club Claude Bernard
51, rue Claude Bernard
Tél 01 45 35 01 95
Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
Bus 21, 24, 27, 47
Métro Censier Daubenton

Club Mouffetard
20, rue Ortolan
Tél 01 45 35 99 97
Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
Bus 47, 89
Métro Place Monge

Club Poliveau
2, rue Poliveau
Tél 01 43 36 30 07
Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
Bus 24, 57, 91
Métro Gare d'Austerlitz, Saint Marcel

Club Port Royal
88 ter, Bd. de Port Royal
Tél 01 43 29 53 45
Dsol-Clubs-Paris05@paris.fr
Bus 38, 83, 91
RER Port Royal

Club accessible aux personnes en fauteuil roulant.
Merci de vous renseigner au préalable auprès du club concerné sur les conditions d'accueil et d'accessibilité des locaux.