PARIS | Les évènements et festivités des clubs séniors du 19e arrt

DECEMBRE 2026

CLUB	DATE	HORAIRE	THÈME
Quai de Seine			Club fermé pour travaux
Bois	Mercredi 2	10h30	Zumba avec David
Flandre	Mercredi 2	14h	Atelier réalité virtuelle
Flandre	Jeudi 3	14h	Concert Tonyo : chansons françaises
Meaux-Chauf.	Jeudi 3	14h–15h	Spectacle de danse des Antilles
Bois	Mercredi 9	14h	Rencontre Intergénérationnelle
Bois	Jeudi 10	14h	Sortie cinéma avec Aline
Flandre	Jeudi 10	14h30	Théâtre « Des fleurs pour Algernon »
Flandre	Vendredi 11	14h	Représentation théâtrale de la troupe MC, « Méli mélo »
Flandre	Lundi 14	14h	Sortie formation « Gestes qui sauvent »
Meaux-Chauf.	Jeudi 17	14h	Bal dansant avec Lorenzo La Rocca
Bois	Jeudi 17	15h-16h30	Spectacle de danse avec Lucie Potier
Meaux-Chauf.	Vendredi 18	14h–17h	Karaoké avec Carole

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 | m19 mairie dix-neuf

Programme des clubs séniors

Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Décembre 2026 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 19

PARIS

Les activités permanentes
des clubs séniors du 19e arrt

DECEMBRE 2026

Activités physiques

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Marche nordique	Quai de Seine	Mar. 10h30–11h30
Danse en ligne	Quai de Seine	Mar. 10h30–12h
Tai-chi	Quai de Seine	Mer. 10h–12h
Qi gong	Quai de Seine	Ven. 10h30–11h30
Danse libre	Quai de Seine	Ven. 14h30–15h30
Danse en ligne	Flandre	Mer. 10h–12h
Martial forme	Flandre	Ven. 10h30–11h30
Equilibre en mouvement	Flandre	Lun. 15h-16h
Qi gong	Bois	Mar. 10h30–11h30
Vélo	Bois	Mar., mer., jeu. 10h–12h
Gym douce	Bois	Jeu. 11h–12h
Danse en ligne	Bois	Ven. 10h–12h
Danse en ligne	Meaux-Chauf.	Mar. 10h–11h ; 11h10–12h10
Multi-danse	Meaux-Chauf.	Mar. 14h–17h
Just Dance	Meaux-Chauf.	Mer. 10h30–12h
Cosmo danse	Meaux-Chauf.	Jeu. 10h30–12h
Qi gong	Meaux-Chauf.	Ven. 10h30–12h
Gym douce	Meaux-Chauf.	Ven. 14h–15h
Initiation boxe française	Meaux-Chauf.	Mer. 14h30–15h30

Activités multimédia

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Atelier numérique	Bois	Jeu. 10h–11h (2 fois/mois)

Activités culturelles

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Anglais	Quai de Seine	Mar. 14h–16h
Espagnol	Quai de Seine	Mar. 10h–12h
Français débutant	Quai de Seine	Jeu. 10h–12h
Anglais	Flandre	Mar., jeu. 10h–11h
Anglais	Bois	Lun. 14h–17h ; mer. 14h30–17h
Chant	Bois	Ven. 14h–17h
Anglais	Meaux-Chauf.	Mer. 10h30–12h
Italien (niv. Confirmé)	Meaux-Chauf.	Ven. 14h–15h30
Théâtre	Meaux-Chauf.	Lun. 14h–17h
Chant	Meaux-Chauf.	Jeu. 14h–17h
Atelier d'écriture	Meaux-Chauf.	Mar. 10h–11h

Jeux de société

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Ping-pong	Flandre	Mar. 10h–12h/14h–17h ; jeu./ven. 10h–12h
Pétanque	Flandre	Jeu. 14h–17h
Jeux / Scrabble	Bois	Lun. 14h–17h
Ping-pong	Bois	Lun. 14h_17h ; mar./ven. 10h–12h/14h–17h
Jeux de société	Meaux-Chauf.	Mar.–ven. 14h–17h

Activités prévention santé

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Jeux de mémoire	Meaux-Chauf.	Mar. 11h–12h ; jeu. 10h–12h

Activités manuelles

sur inscription

	CLUBS	Jours et horaires
Quilling	Quai de Seine	Lun. 14h–17h
Couture	Quai de Seine	Mer. 14h–17h
Peinture	Quai de Seine	Jeu. 14h–17h
Mosaïque	Flandre	Lun., jeu. 14h–16h30
Modelage / argile	Flandre	Lun., jeu. 14h–16h30
Créations manuelles	Flandre	Lun. 14h–15h30
Peinture sur toile	Flandre	Mer. 14h–17h
Tricot	Flandre	Jeu. 14h–15h
Peinture	Bois	Lun. 14h–17h
Patchwork	Bois	Lun. 14h–17h ; ven. 14h–16h30
Porcelaine	Bois	Mar. 14h–16h
Couture / broderie	Bois	Mar. 14h–16h30
Mandalas	Bois	Mar., mer. 10h–12h
Cartonnage	Bois	Mar. 10h–11h
Mosaïque	Bois	Mer. 14h–16h30
Diamond painting	Bois	Mer. 14h–16h
Création de bijoux	Bois	Jeu. 10h–12h
Peinture sur soie	Bois	Ven. 10h–12h
Sculpture	Meaux-Chauf.	Lun. 14h–17h ; mar. 10h–12h et 14h-17h
Quilling	Meaux-Chauf.	Lun. 14h–17h
Peinture sur soie	Meaux-Chauf.	Mer. 14h–17h
Loisirs créatifs	Meaux-Chauf.	Jeu. 14h–17h

ADRESSES DES CLUBS du 19e arrt

Club Meaux–Chaufourniers
2, allée Georges-Récipon
75019 Paris
Tél. 01 42 03 53 71
Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr
Métro 2 : Colonel Fabien
Bus 75

Club Bois
10–12, rue des Bois
75019 Paris
Tél. 01 42 40 40 44
Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr
Métro 11 & 7 bis : Place des fêtes
Bus 48, 60

Club Flandre
142 bis, avenue de Flandre
75019 Paris
Tél. 01 87 76 17 75
Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr
Métro 7 : Corentin Cariou
Bus 60, 71

Club Quai de Seine
55, quai de Seine
75019 Paris
Tél. 01 46 07 30 42
Dsol-Clubs-Paris19@paris.fr
Métro 7 : Riquet, Stalingrad
Bus 54

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