



Programme des clubs séniors

Autonomie



Juillet - Août 2025 / Clubs séniors / Espace Parisien des Solidarités 12

CLUB	Date	Horaire	Thème
Saint-Éloi Lacué	Jeudi 2 juillet	12h30	 Pique-nique et rencontres pétanque avec les réseaux des clubs du 11 ^e et du 20 ^e Au Boulodrome Paysagé du Complexe Sportif Déjerine 32, rue des Docteurs Déjerine 75020 RDV sur place à 12h30 Inscriptions auprès du club Saint-Éloi
Saint-Éloi	Jeudi 2 juillet	14h45	 Conférence sur le thème "Vie et œuvre de l'artiste David Hockney (1937-2026)" par Norma Trosman Atelier de sensibilisation à la pratique du vélo + atelier découverte et essai du triporteur + atelier de remise en mouvement Au vélodrome Jacques Anquetil 51, avenue de Gravelle 75012 Inscriptions auprès du club Saint-Éloi
Saint-Éloi Lacué	Vendredi 3 juillet	10h	 Atelier de sensibilisation à la pratique du vélo + atelier découverte et essai du triporteur + atelier de remise en mouvement Au vélodrome Jacques Anquetil 51, avenue de Gravelle 75012 Inscriptions auprès du club Saint-Éloi
Lacué	Jeudi 9 juillet	14h	 Bal de la Fête du 14 juillet Animé par Chris Cavelli Inscriptions auprès du club Lacué
Saint-Éloi Lacué	Mercredi 22 juillet	9h30-16h30	 Randonnée, pique-nique et jeux extérieurs au Parc des Buttes Chaumont Départ du club Lacué à 9h30
Saint-Éloi	Jeudi 23 juillet	14h45	 Après-midi festive et musicale
Lacué	Vendredi 24 juillet	09h30-16h30	 Activité bien-être soin des cheveux Sur RDV auprès du club Lacué
Saint-Éloi Lacué	Jeudi 30 juillet	13h30	 Rencontres pétanque avec les réseaux des clubs du 11 ^e et du 20 ^e Au Boulodrome Paysagé du Complexe Sportif Déjerine 32, rue des Docteurs Déjerine 75020 RDV sur place à 13h30 Inscriptions auprès du club Lacué
Lacué	Vendredi 14 août	09h30-16h30	 Activité bien-être soin des cheveux Sur RDV auprès du club Lacué
Saint-Éloi Lacué	Mercredi 19 août	9h30-16h30	 Randonnée, pique-nique et jeux extérieurs au Parc des Invalides Départ du club Saint-Éloi à 9h30

Modalités d'inscription

Les clubs sont ouverts aux parisiens, préretraités et retraités 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.



Se divertir | Apprendre | Se rencontrer

Activités physiques			sur inscription
	CLUBS	Jours et horaires	
Tonus musculaire	Saint-Éloi	Lundi 27 juillet, 3, 17, 24 et 31 août 10h-11h30 Mercredi 1 ^{er} , 29 juillet, 5 et 26 août 10h-11h30	
Tonus musculaire	Lacuée	Lundi 27 juillet, 3, 10 et 17 août 10h30-11h30	
Mini-billard	Saint-Éloi	Lundi 20, 27 juillet, 3, 17, 24 et 31 août 14h30-16h30	
Tennis de table	Saint-Éloi	Lundi 27 juillet, 3, 17, 24 et 31 août 14h45-16h30 Mardi 4, 18 et 25 août 10h-11h30 Jeudi 2, 23, 30 juillet et 6, 20 et 27 août 10h-11h30	
Pilâtes	Saint-Éloi	Lundi 20 juillet 15h30-16h30	
Équilibre en mouvement	Saint-Éloi	Mardi 7, 21 et 28 juillet 9h30-10h30 Les vendredis 10h-11h	
Tonus musculaire	Tourelles	Mardi 11, 18 et 25 août 10h-12h	
Atelier pétanque	TEP Carnot	Mardi 7, 21 et 28 juillet 14h-15h30	
Jeux de quilles finlandaises	Saint-Éloi	Mardi 28 juillet, 4, 18 et 25 août 14h15-16h30	
Jeux de pétanque	Lacuée	Mardi 21, 28 juillet, 4, 11 et 18 août 14h30-16h30	
Ballade dans les jardins de Paris	Lacuée	Mercredi 15, 29 juillet, 5 et 12 août 10h-12h	
Cours de danse	Tourelles	Les mercredis du mois de juillet 14h30-15h30	
Yoga sur tapis	Lacuée	Mercredi 8, 15, 29 juillet, 5 et 12 août 14h45-15h30	
Yoga sur chaise	Lacuée	Mercredi 8, 15, 29 juillet, 5 et 12 août 15h45-16h30	
Tonus musculaire à l'extérieur	Lacuée	Jeudi 16, 23 juillet, 6, 13 et 20 août 10h-11h30	
Rencontre pétanque	Croix Saint-Simon	Jeudi 16 et 23 juillet 13h45-17h	
Jeux de pétanque	Saint-Éloi	Jeudi 6, 20 et 27 août 14h15-16h30	

Activités culturelles			sur inscription
	CLUBS	Jours et horaires	
Quiz de culture générale	Lacuée	Lundi 20, 27 juillet, 3, 10 et 17 août 14h30-16h30	
Ciné-club	Tourelles	Jeudi 9 juillet 14h-16h	

Activités multimédia			sur inscription
	CLUBS	Jours et horaires	
Atelier numérique sur ordinateur	Saint-Éloi	Mercredi 1 ^{er} , 8, 22 et 29 juillet 10h30-12h	

Jeux de société			sur inscription
	CLUBS	Jours et horaires	
Jeu du baccalauréat	Lacuée	Lundi 20, 27 juillet, 3, 10 et 17 août 14h30-16h30	
Bridge et jeux de société	Tourelles	Les mardis 14h-16h30 Les vendredis 14h-16h30	
Jeu du baccalauréat	Saint-Éloi	Mercredi 1 ^{er} juillet et 5 août 14h30-16h30	
Jeux de société	Lacuée	Jeudi 16, 23 juillet, 6, 13 et 20 août 14h30-16h30	
Jeux de société	Saint-Éloi	Vendredi 3, 24, 31 juillet, 7, 21 et 28 août 14h30-16h30	

Activités prévention santé			sur inscription
	CLUBS	Jours et horaires	
Atelier mémoire	Tourelles	Les lundis du mois de juillet, 3, 10 et 17 août 14h30-16h	
Jeu de mémoire	Lacuée	Lundi 20, 27 juillet, 3, 10 et 17 août 14h30-16h30	
Jeu de mémoire	Saint-Éloi	Mercredi 29 juillet et 26 août 14h30-16h30	
Cours de français	Saint-Éloi	Jeudi 2 et 23 juillet 14h-15h30 Jeudi 20 août 13h45-15h15	

Activités manuelles			sur inscription
	CLUBS	Jours et horaires	
Broderie et tricot	Saint-Éloi	Lundi 20, 27 juillet, 3, 17, 24 et 31 août 14h30-16h30	
Jardinage	Tourelles	Mardi 7, 21 juillet, 4 et 25 août 14h30-15h30	
Mandalas	Tourelles	Mercredi 12 août 14h-16h Jeudi 16 juillet 14h-16h	
Création de bracelets	Tourelles	Jeudi 23 juillet 14h-16h	
Peinture et bijou	Lacuée	Jeudi 16, 23 juillet, 6, 13 et 20 août 14h30-16h30	
Couture et tricot	Lacuée	Vendredi 17, 31 juillet, 7 et 21 août 14h30-16h30	

Club Saint-Éloi
10, rue Eugénie Éboué
Tél 01 43 46 25 31
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 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 Carnot
26, boulevard Carnot
Métro ligne 1 – Station Saint-Mandé
Tram ligne T3a – Station Alexandra David-Néel
Bus ligne 29 et 215 – Station Porte de Saint-Mandé et Porte de Vincennes

**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