



Le sport des seniors Parisiens !

C'est quoi ?

- Un accès GRATUIT à des disciplines sportives variées.
- Plus de 17 activités dans 16 arrondissements parisiens, au sein d'une trentaine d'équipements sportifs municipaux !
- De la marche nordique au taekwondo en passant par l'aquagym, la gym douce, le tennis ou le stretching, retrouvez un grand nombre de sports.
- Carte valable pour une saison sportive d'un an (hors vacances scolaires).

C'est pour qui ?

- Vous avez 55 ans et plus.
- Vous habitez à Paris !
- Vous aimez être libre de vos choix d'activités sportives.
- Et enfin, que vous soyez sportifs, réguliers ou en reprise de sport, peu importe ! Il y en a pour tous les goûts !

Arr.	Adresse	Metro	Activité	Jours
2 ^e	Gymnase Jean Dame 17 rue Leopold Bellan	Sentier	Gym Douce	Mardi de 10h à 12h, 13h30 à 15h
			Atelier d'Arts Martiaux	Samedi de 12h30 à 14h30
4 ^e	Espace Blancs Manteaux 48 rue Vieilles du Temple	Hôtel de Ville ou Saint Paul	Remise en forme	Jeudi de 9h à 11h
	Mairie du 4 ^e rdv au pôle senior Place Baudoyer	Saint Paul ou Hôtel de Ville	Marche nordique	Le lundi de 9h30 à 11h Le vendredi de 10h à 11h30
6 ^e	Jardin du Luxembourg	Luxembourg	Marche nordique	Mardi et jeudi de 14h à 15h30 et de 15h30 à 17h
8 ^e	Centre Sportif Beaujon 7 allée Louis de funès	Monceau	Coaching postural et respiratoire	Mardi de 10 à 12h Jeudi de 14h à 15h15
	Parc Monceau rdv 7 allée Louis de funès	Monceau	Pilates	Mercredi de 10h à 12h
9 ^e	Gymnase Tour d'Auvergne 15 ^{bis} r. de la Tour d'Auvergne	Cadet	Gym d'entretien	Lundi de 15h à 17h
	TEP Valeyre 24 rue Rochechouart	Cadet	Gym douce	Vendredi de 11h30 à 13h30
	Piscine Drigny 18 rue Bochart de Saron	Anvers	Tennis	Jeudi de 11h30 à 12h30
10 ^e	Aquagym			Lundi de 11h30 à 13h
	Centre sportif Buisson Saint Louis 2 rue Buisson Saint Louis	Goncourt	Atelier d'arts martiaux	Jeudi 15h30 à 16h45
10 ^e	TEP Verdun (court n°2) 18 avenue de Verdun	Château Landon Gare de l'est	Tennis	Vendredi de 11h30 à 13h30
	11 ^e	Gymnase Maurice Berlemont 22 rue de l'Orillon	Richard Lenoir ou St Amboise	Remise en forme
			Gym d'entretien	Dimanche de 9h à 11h
12 ^e	Gymnase Reuilly 43/49 Allée Vivaldi	Dugommier	Gym douce	Lundi de 8h30 à 10h30 Mardi de 14h à 15h
			Badminton	Lundi de 12h à 13h
			Gym douce	Mardi de 8h30 à 10h
	Salle de sport Bercy 10 Place Léonard Bernstein	Bercy	Gym/stretching	Vendredi de 9h à 12h
			Taekwondo	Jeudi de 12h à 14h
			Tennis de table	Lundi de 12h à 13h30 Mardi de 12h à 13h
			Remise en forme	Dimanche de 9h à 12h
			Tai Chi	Vendredi de 10h à 12h
	Gymnase Carnot 28 bd Carnot	Porte de Vincennes Saint Mandé	Basket *1	Mercredi et jeudi de 12h à 13h
	Gymnase Paul Valery 15 r. de la Nouvelle Calédonie	Porte Dorée	Tennis	Lundi et jeudi de 10h à 11h
Gym douce			Mercredi de 14h à 16h	
Gymnase Leo Lagrange 68 bld. Poniatowski	Charenton	Marche nordique	Mardi de 10h à 11h30 et de 13h à 14h30 Vendredi de 13h à 14h30	
		Remise en forme	Dimanche de 9h à 12h	
		Tennis de table	Mercredi de 14h à 16h	
Piscine Roger Le Gall 34 bld Carnot	Porte de Vincennes	Aquagym	Samedi de 9h à 11h	

Arr.	Adresse	Metro	Activité	Jours
13 ^e	Gymnase Stadium 66 avenue d'Ivry	Olympiades	Remise en forme	Mardi de 9h à 11h Mercredi de 11h30 à 12h30
	Piscine Joséphine Baker Quai François Mauriac	Quai de la Gare	Aquagym	Jeudi de 12h à 13h
	Salle des sports université Paris VII 9 rue croix de Jarry	Bibliothèque F. Mitterrand	Remise en forme et stretching	Mercredi de 14h à 15h30
	Parc Kellerman 19 r. de la poterne des peupliers	Maison blanche	Marche nordique	Mardi et jeudi de 10h30 à 12h
	Practice Georges Carpentier 81 Boulevard Massena	Porte d'Ivry	Découverte Golf	Lundi* ² de 9h à 11h Jeudi* ³ de 15h30 à 17h
14 ^e	Piscine Didot 22 av. Georges Lafenestre	Tram T3 : Didot	Aquagym	Lundi de 11h30 à 13h
	Centre sportif Elisabeth 11 Av Paul Appell	Porte d'Orléans	Marche Nordique	Lundi de 15h à 16h30 Mercredi de 10h à 11h30
	Salle polyvalente Guilleminot 22 rue Guilleminot	Pernety	Remise en forme	Vendredi de 13h30 à 14h20 de 14h25 à 15h15
15 ^e	Piscine Armand Massard 66 bld du Montparnasse	Montparnasse Bienvenue	Aquagym	Lundi de 11h30 à 13h
	Piscine Keller 14 rue de l'Ingénieur Keller	Charles Michels	Aquagym	Mercredi de 9h à 12h
	Centre sportif Emile Anthoine 9 rue Jean Rey	Bir-Hakeim	Gym douce	Lundi de 12h15 à 13h15
	Centre sportif Suzanne Lenglen 2 rue Louis Armand	Balard Tram T2 : Suzanne Lenglen	Gym douce	Mardi et jeudi de 10h à 12h
			Marche nordique Tennis* ⁴	Mardi et jeudi de 9h à 11h Mardi de 13h à 15h
16 ^e	Stade de la porte de la Muette 60 boulevard Lannes	Avenue Henri Martin	Renforcement muscu- laire et jogging	Vendredi de 14h30 à 15h30
17 ^e	Centre sportif Fragonnard 10 rue Fragonnard	Porte de Clichy	Tai Chi	Vendredi de 14h à 16h
	Parc Martin Luther King rdv 10 rue Fragonnard	Porte de Clichy	Marche nordique	Jeudi de 10h à 12h
	Boulodrome du Châtelet rdv 28 rue André Bréchet	Porte de St Ouen	Pétanque * ⁵	Vendredi de 9h30 à 11h
	Centre sportif Saussure 38 rue Marie-Georges Picart	Pont Cardinet	Gym Douce	Mercredi et vendredi de 10h à 12h
	Centre sportif Max Rousie 28 rue André Bréchet	Porte de St Ouen	Tennis * ⁵	Mardi de 10h à 12h
18 ^e	Gymnase Ronsard 2 rue Ronsard	Anvers	Gym douce	Lundi de 9h à 12h Mardi de 10h à 11h
	Gymnase Goutte d'Or 7-9 rue Boris Vian	Barbes Rochechouart	Gym douce	Mercredi de 12h à 14h Vendredi de 10h à 12h
	Piscine Hébert 2 rue des Fillettes	Porte de la Chapelle	Aquagym	Lundi de 11h30 à 13h
	Salle Traëger 1 Cité Traëger	Marcadet Poissonnier	Gym douce	Mardi de 12h30 à 14h Mercredi de 9h à 11h
	Gymnase Micheline Ostermeyer 22 ^{es} rue Pajol	Marx Dormoy	Remise en forme	Mardi de 17h à 18h30 Jeudi 9h à 11h
Gym douce* ⁴			Mardi de 10h à 12h	
19 ^e	Parc des Buttes Chaumont 87 avenue Jaurès	Laumière	Marche nordique	Jeudi et dimanche de 9h à 12h
	Gymnase Archereau 61 rue Archereau	Crimée	Self-Defense	Lundi de 12h30 à 13h30
			Remise en forme	De mardi à vendredi de 12h30 à 13h30
	Gymnase Curial 84 rue Curial	Crimée	Remise en forme	Dimanche de 9h à 12h
	Gymnase Mac Donald 147 bld McDonald	Porte de la Vilette	Remise en forme	Lundi et vendredi de 12h à 14h Mercredi de 12h à 14h et de 17h30 à 19h
			Marche nordique	Mercredi de 9h à 11h
			Zumba senior	Vendredi de 17h30 à 19h
Practice Tandou 13 rue Tandou	Laumière	Golf	Mardi et jeudi de 14h à 16h	
Centre sportif Ladoumègue 43 route des petits ponts	Hoche Tram arrêt Seyrig	Tennis	Vendredi de 15h à 17h	

POUR PLUS D'INFORMATIONS, RENDEZ-VOUS SUR PARIS.FR, RUBRIQUE CARTE SENIOR +
Toutes les activités démarreront à partir du lundi 5 Octobre et se termineront le samedi 2 Juillet 2016.


Arr.	Adresse	Metro	Activité	Jours
20 ^e	Salle des sports Ménilmontant 114 rue Ménilmontant	Ménilmontant	Gym douce	Lundi de 11h30 à 13h30
	Piscine Vallerey 148 Avenue Gambetta	Porte de Lilas	Aquajogging*6	Mercredi de 12h45 à 13h30 Vendredi de 16h15 à 17h
	Gymnase porte des Lilas 1 rue Paul Meurice	Porte des Lilas	Yoga Gym douce	Mercredi de 12h à 15h Vendredi de 12h à 14h

Les plus (car il n'y en a pas qu'un) :

- Entièrement **gratuit**.
- Des cours accessibles, et **adaptés à tous les niveaux**.
- Des danseurs, maîtres-nageurs, golfeurs maître d'armes et pleins d'autres professionnels sont à VOTRE disposition pour vous enseigner la pratique de leur sport.
- **Inscription facile et rapide!**

Légende :

- *1 Effectif maximal = 12 personnes.
- *2 Effectif maximal = 10 personnes, priorité aux «débutants».
- *3 Effectif maximal = 10 personnes, priorité aux «confirmés».
- *4 Activités pour personnes sourdes.
- *5 Hormis du 4 Janvier au 19 Mars 2016.
- *6 Inscriptions mercredi 7 Octobre 2015 de 9h à 11h (valable pour les cours du mercredi et du vendredi).

 Inscriptions du lundi 5 octobre au samedi 10 Octobre 2015 , aux jours, horaires et lieux habituels des cours.

