



## Le Sport des Seniors Parisiens !

### C'est quoi ?

- Un accès GRATUIT à des disciplines sportives variées.
- Plus de 17 activités dans 17 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.

### C'est pour qui ?

- Vous avez 55 ans et plus.
- Vous habitez à Paris !
- Vous avez la carte citoyenne.
- 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 <sup>e</sup>	Gymnase Jean Dame 17 rue Léopold Bellan	Sentier	Gym Douce	Mardi de 10h à 12h, 13h30 à 15h
			Atelier d'Arts Martiaux	Samedi de 13h à 15h
3 <sup>e</sup>	Gymnase Michel Lecomte 14 rue Michel Lecomte	Rambuteau	Gym douce	Lundi de 16h à 17h Mercredi de 9h à 10h
4 <sup>e</sup>	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 <sup>e</sup> rdv au pôle citoyen 2 Place Baudoyer :	Saint Paul ou Hôtel de Ville	Marche nordique	Lundi de 9h30 à 11h Vendredi de 10h à 11h30
6 <sup>e</sup>	Jardin du Luxembourg Départ court de tennis n°1	Luxembourg	Marche nordique	Mardi de 14h à 15h20 jeudi de 14h à 15h20 et 15h30 à 17h
	Gymnase Vaugirard Littré 87 rue de Vaugirard	Vaneau ou Saint Placide	Remise en forme	Mardi et jeudi de 15h30 à 17h
8 <sup>e</sup>	Centre Sportif Beaujon 7 allée Louis de Funès	Monceau	Coaching postural et respiratoire	Mardi de 10 à 12h Jeudi de 14h à 15h15
			Pilates	Mercredi de 10h à 12h
			Marche nordique	Mercredi de 10h à 12h
9 <sup>e</sup>	Gymnase Tour d'Auvergne 15 <sup>bis</sup> rue de la Tour d'Auvergne	Cadet	Gym d'entretien	Lundi de 15h à 16h
			Stretching	Lundi de 16h à 17h
			Gym douce	Vendredi de 11h30 à 13h30
	Piscine Drigny 18 rue Bochart de Saron	Anvers	Aquagym	Lundi de 11h30 à 13h
10 <sup>e</sup>	Centre Sportif Buisson Saint Louis 2 rue Buisson Saint Louis	Goncourt	Atelier d'arts martiaux	Jeudi 15h30 à 16h45
	Centre sportif Delessert 14 passage Delessert	Château Landon Louis Blanc	Gym douce	Jeudi de 10h à 12h
11 <sup>e</sup>	Gymnase Maurice Berlemont 22 rue de l'Orillon	Belleville	Remise en forme	Mercredi, vendredi de 12h30 à 13h30 Dimanche de 9h à 11h
			Zumba	Samedi de 12h30 à 13h45
	Gymnase Cour des lions 9 rue Alphonse Baudin	Richard Lenoir	Remise en forme	Mercredi de 14h à 16h
	Piscine Georges Rigal 115 bd de Charonne	Alexandre Dumas	Aquagym*1	Lundi de 11h30 à 13h30
12 <sup>e</sup>	Gymnase Reuilly 11 rue Hénard	Dugommier	Gym douce	Mardi de 14h à 15h
			Badminton	Vendredi de 12h à 13h30
	Salle de Sport Bercy 10 Place Léonard Bernstein	Bercy	Gym douce	Lundi de 8h à 10h Mardi de 8h30 à 10h Vendredi de 9h à 12h
			Taekwondo	Jeudi de 12h à 14h
			Tennis de table	Lundi de 12h à 13h30 Mardi de 12h à 13h
			Tai Chi	Vendredi de 10h à 12h
	Gymnase Paul Valéry 15 rue de la Nouvelle Calédonie	Porte Dorée	Tennis	Lundi, jeudi et vendredi de 10h à 11h
			Gym douce	Mercredi de 14h à 14h45, 15h à 15h45
Gymnase Léo Lagrange 68 bld Poniatowski	Charenton	Marche nordique	Mardi de 10h à 11h30 Jeudi de 14h à 15h30	
		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 <sup>e</sup>	Gymnase Stadium 66 avenue d'Ivry	Olympiades	Remise en forme	Mardi de 10h à 12h Mercredi de 11h30 à 12h30
	Piscine Joséphine Baker Quai François Mauriac	Quai de la Gare	Aquagym*2	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
	Gymnase Bourneville 5 bd Kellermann	Porte d'Italie	Marche nordique	Mardi de 10h30 à 12h
	Practice Georges Carpentier 81 Boulevard Massena	Porte d'Ivry	Découverte Golf	Lundi de 9h à 11h Jeudi de 15h30 à 16h30
14 <sup>e</sup>	Piscine Didot 22 avenue 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
			Tennis	Jeudi de 9h à 12h, vendredi de 14h à 16h
	Salle polyvalente Guilleminot 22 rue Guilleminot	Pernety	Remise en forme	Vendredi de 13h30 à 14h20 de 14h25 à 15h15
15 <sup>e</sup>	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	Mardi et jeudi de 9h à 11h
16 <sup>e</sup>	Stade Suchet 26 avenue de Maréchal Franchet d'Esperey	Jasmin ou Ranelagh	Pilates	Mardi et jeudi de 12h à 13h30
	TEP Sarraill, Dalle d'Auteuil 8 avenue du Général Sarraill	Porte d'Auteuil	Marche nordique	Dimanche de 9h à 10h50
			Renforcement musculaire	Dimanche de 10h50 à 12h
17 <sup>e</sup>	Centre Sportif Fragonnard 10 rue Fragonnard	Porte de Clichy	Tai Chi	Vendredi de 14h30 à 16h30
			Marche nordique	Jeudi de 10h à 12h
	Parc Martin Luther King rdv 10 rue Fragonnard	Porte de Clichy	Pétanque	Vendredi de 10h30 à 12h
	Centre Sportif Saussure 38 rue Marie-Georges Picart	Pont Cardinet	Gym Douce	Mercredi et vendredi de 10h30 à 12h
	Centre Sportif Max Rousie 28 rue André Bréchet	Porte de St Ouen	Tennis*3	Mardi de 9h à 11h
18 <sup>e</sup>	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
	Salle Traëger 1 Cité Traëger	Marcadet Poissonnier	Gym douce	Mardi de 12h30 à 14h Mercredi de 9h à 11h
	Gymnase Micheline Ostermeyer 22 <sup>er</sup> rue Pajol	Marx Dormoy	Remise en forme	Mardi de 17h à 18h30 Jeudi 9h à 11h
19 <sup>e</sup>	Gymnase Archereau 61 rue Archereau	Crimée	Remise en forme	De mardi à vendredi de 12h30 à 13h30
	Gymnase Curial 84 rue Curial	Crimée	Remise en forme	Dimanche de 9h à 11h
	Gymnase Mac Donald 147 bld McDonald	Porte de la Vilette	Remise en forme	Lundi et vendredi de 12h à 14h
			Marche nordique	Mercredi de 9h à 11h
	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

Arr.	Adresse	Metro	Activité	Jours
20 <sup>e</sup>	Salle des sports Ménilmontant 114 rue Ménilmontant	Ménilmontant	Gym douce	Lundi de 11h30 à 13h30
	Piscine Vallerey 148 Avenue Gambetta	Porte de Lilas	Aquajogging*4	Mercredi de 13h à 13h45 Vendredi de 16h15 à 17h
	Gymnase porte des Lilas 1 rue Paul Meurice	Porte des Lilas	Yoga	Mercredi de 12h à 15h
	Gymnase Pelleport 162 rue Pelleport	Pelleport ou Télégraphe	Gym douce	Vendredi de 11h30 à 13h30
	Centre sportif Louis Lumière 30 rue Louis Lumière	Porte de Montreuil Porte de Bagnole	Cardio - Renforcement musculaire	Dimanche de 9h à 12h

#### 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 Début des cours à partir du 26 octobre 2016, inscription le 3 octobre 2016.
- \*2 Début des cours jeudi 12 janvier 2017, inscriptions par tirage au sort le jeudi 5 janvier 2017
- \*3 Hormis du 3 janvier au 18 mars 2017
- \*4 Inscriptions cycle 1 (du 05/10/16 au 06/01/17 inclus) : mercredi 5 octobre de 9h à 12h  
Inscriptions cycle 2 (du 11/01/17 au 31/03/17 inclus) : mercredi 11 janvier de 9h à 12h  
Inscriptions cycle 3 (du 19/04/17 au 30/06/17 inclus) : mercredi 19 avril de 9h à 12h

Fonctionnement par trimestre, inscriptions du lundi 3 octobre au samedi 8 Octobre 2016 , aux jours, horaires et lieux habituels des cours.

Fonctionnement annuel, inscriptions du lundi 3 octobre au samedi 8 Octobre 2016 , aux jours, horaires et lieux habituels des cours.

Accès libre sans inscription