

Le Sport des Seniors Parisiens !

C'est quoi ?

- Un accès GRATUIT à des disciplines sportives variées.
- Plus de 17 activités dans 18 arrondissements parisiens, au sein d'une trentaine d'équipements sportifs municipaux !

C'est pour qui ?

- Vous avez 55 ans et plus, et habitez à Paris !
- Vous avez la carte citoyenne. www.cartecitoyenne.paris/programme
- 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 Léopold Bellan	Sentier	Gym Douce	Mardi de 10h à 12h, 13h30 à 15h
			Atelier d'Arts Martiaux	Samedi de 13h à 15h
3 ^e	Gymnase Michel Lecomte 14 rue Michel Lecomte	Rambuteau	Remise en forme	Lundi de 16h à 17h
			Remise en forme	Mercredi de 9h à 10h
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 citoyen 2 Place Baudoyer :	Saint Paul ou Hôtel de Ville	Marche nordique	Lundi de 9h30 à 11h Vendredi de 10h à 11h30
6 ^e	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	Cardio renforcement	Lundi de 12h15 à 13h15
7 ^e	Gymnase Masseran 6 rue Masseran	St François Xavier	Stretching	Mercredi de 15h à 16h
8 ^e	Centre Sportif Jacqueline Auriol 7 allée Louis de Funès	Monceau	Gym douce	Mardi de 10 à 12h Jeudi de 14h à 15h15
			Pilates	Mercredi de 10h à 12h
			Marche nordique	Mercredi de 10h à 12h
9 ^e	Gymnase Tour d'Auvergne 15 ^{bis} rue de la Tour d'Auvergne	Cadet	Gym douce	Lundi de 15h à 16h, de 16h à 17h
	Piscine Drigny 18 rue Bochart de Saron	Anvers	Aquagym	Lundi de 11h30 à 13h
10 ^e	Centre Sportif Buisson Saint Louis 2 rue Buisson Saint Louis	Goncourt	Atelier d'arts martiaux	Jeudi 15h à 16h
	Centre sportif Julie Vlasto 14 passage Delessert	Château Landon Louis Blanc	Gym douce	Jeudi de 10h à 12h
11 ^e	Gymnase Maurice Berlemont 22 rue de l'Orillon	Belleville	Remise en forme	Mercredi, vendredi de 12h30 à 13h30 Dimanche de 9h à 11h
	Gymnase Cour des lions 9 rue Alphonse Baudin	Richard Lenoir	Zumba	Samedi de 12h30 à 13h45
	Piscine Georges Rigal 115 bd de Charonne	Alexandre Dumas	Remise en forme	Mercredi de 14h à 16h
12 ^e	Gymnase Reuilly 11 rue Hénard	Dugommier	Aquagym	Lundi de 11h30 à 13h30
	Salle de Sport Bercy 10 Place Léonard Bernstein	Bercy	Gym douce	Mardi de 14h à 15h
			Badminton	Vendredi de 12h à 13h30
			Gym douce	Lundi de 8h à 10h Mardi de 8h30 à 10h Vendredi de 9h à 12h Dimanche de 11h à 11h45
			Tennis de table	Lundi de 12h à 13h30 Mardi de 12h à 13h Jeudi de 12h à 14h - 14h30 à 16h30
	Gymnase Paul Valéry 15 rue de la Nouvelle Calédonie	Porte Dorée	Marche nordique	Dimanche de 9h à 10h45
			Tennis	Lundi, jeudi et vendredi de 10h à 11h
Gymnase Léo Lagrange 68 bld Poniatowski	Charenton	Gym douce	Mercredi de 14h à 14h45, 15h à 15h45	
		Marche nordique	Mardi de 10h à 11h30 Jeudi de 14h à 15h30 Dimanche de 9h à 10h	
		Tennis de table	Mercredi de 14h à 16h	
		Course à pieds	Dimanche de 9h à 10h	
		Gym douce	Dimanche de 10h à 11h	
Badminton	Mercredi de 12h à 14h			

Arr.	Adresse	Metro	Activité	Jours
12 ^e	Piscine Roger Le Gall 34 boulevard Carnot	Porte de Vincennes	Aquagym	Samedi de 9h à 11h
	Gymnase Carnot 26 boulevard Carnot	Porte de Vincennes	Badminton	Jeudi de 12h à 13h
	Gymnase Althéa Gibson 15 rue Baron Le Roy	Cour Saint Emilion	Badminton	Mercredi de 13h à 14h
	Gymnase Léon Mottot 17 Cité Moyonet	Montgallet	Badminton	Mardi de 16h30 à 18h
13 ^e	Gymnase Stadium 66 avenue d'Ivry	Olympiades	Remise en forme	Mardi de 10h à 12h Mercredi de 11h30 à 12h30
			Stretching	Jeudi de 12h à 13h30
	Gymnase Cerdan 5 rue Eugène Oudiné	Bibliothèque F. Mitterrand	Remise en forme	Mercredi de 14h à 15h30
	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 Kellermann 5 bd Kellermann	Porte d'Italie	Marche nordique	Mardi de 10h à 11h30
			Marche nordique	Jeudi de 10h30 à 12h
Practice Georges Carpentier 81 Boulevard Massena	Porte d'Ivry	Découverte Golf	Lundi de 9h à 11h Jeudi de 9h à 11h et de 14h à 16h30	
14 ^e	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 *1
			Tennis	Jeudi de 10h à 12h, vendredi de 14h à 16h
	Salle polyvalente Guillemot 22 rue Guillemot	Pernety	Remise en forme	Vendredi de 13h30 à 14h20 de 14h25 à 15h15
Centre sportif Rosa Park 5 - 13 rue du moulin des lapins	Pernety Gaité	Remise en forme Cardio	Lundi de 12h30 à 13h30	
15 ^e	Gymnase Fédération 16bis rur de la Fédération	Bir-hakeim	Marche nordique	Lundi de 14h15 à 16h15
			Marche nordique	Mercredi de 10h à 11h20
	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	Remise en forme	Lundi de 11h30 à 13h30 Mardi, jeudi et vend. de 10h à 12h	
		Marche nordique	Mardi et jeudi de 9h à 11h	
16 ^e	Stade Suchet 26 avenue de Maréchal Franchet d'Esperey	Jasmin ou Ranelagh	Pilates	Mardi et jeudi de 12h à 13h30
	TEP Sarrail, Dalle d'Auteuil 8 avenue du Général Sarrail	Porte d'Auteuil	Marche nordique	Dimanche de 9h à 10h50
17 ^e	Gymnase Pierre Rémond 27 rue Marguerite Long	Pereire Levallois	Gym douce	Vendredi de 11h30 à 13h
			Pétanque	Vendredi de 10h30 à 12h
			Stretching relaxation	Vendredi de 14h30 à 16h
	Centre Sportif Saussure 38 rue Marie-Georges Picart	Pont Cardinet	Marche nordique	Mercredi 15h à 16h, jeudi de 10h 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	Mardi de 9h à 11h	
18 ^e	Gymnase Micheline Ostermeyer 22 ^{ter} rue Pajol	Marx Dormoy	Remise en forme	Mardi de 17h à 18h30
			Gym douce	Jeudi de 9h à 11h
	Gymnase Goutte d'Or 7-9 rue Boris Vian	Barbes Rochechouart	Remise en forme	Mercredi de 10h à 12h Vendredi de 10h à 12h
	Gymnase Ronsard 2 rue Ronsard	Anvers	Remise en forme	Lundi de 9h à 12h Mardi de 10h à 11h
Salle Traëger 1 Cité Traëger	Marcadet Poissonnier	Gym douce	Mardi de 11h30 à 13h	
		Remise en forme	Mercredi de 9h à 11h	




Arr.	Adresse	Metro	Activité	Jours
19 ^e	Gymnase Michelet 73 rue Curial	Crimée	Remise en forme	De lundi, mercredi et 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 de 13h à 14h Vendredi de 12h30 à 13h30
			Marche nordique	Mercredi de 9h à 11h
	Practice Tandou 13 rue Tandou	Laumière	Golf	Mardi et jeudi de 14h à 17h
	Gymnase Jean Jaurès 87 avenue Jean Jaurès	Laumière	Marche nordique	Jeudi et dimanche de 9h à 12h
	Stade Ladoumègue 43 route des petits ponts	Porte de Pantin	Remise en forme	Samedi de 11h à 13h Dimanche de 9h à 12h
	Gymnase des Lilas 5 rue des Lilas	Place des fêtes	Remise en forme	Mardi et jeudi de 18h à 20h
	Centre Sportif Ladoumègue 43 route des petits ponts	Hoche Tram arrêt Seyrig	Tennis	Mardi de 16h à 18h Vendredi de 15h à 17h
20 ^e	Salle des sports Ménilmontant 114 rue Ménilmontant	Ménilmontant	Gym douce	Lundi de 11h30 à 13h30
	Gymnase Paul Meurice 1 rue Paul Meurice	Porte des Lilas	Yoga	Mercredi de 15h à 16h30 et de 16h30 à 18h
	Gymnase Pelleport 162 rue Pelleport	Pelleport ou Télégraphe	Gym douce	Vendredi de 11h30 à 12h30 et de 12h30 à 13h30
	Centre sportif Louis Lumière 30 rue Louis Lumière	Porte de Montreuil Porte de Bagnolet	Course à pieds Renforcement mus- culaire	Dimanche de 9h à 12h
			Tennis de table	Mercredi de 12h30 à 13h30
			Taekwondo	Mardi de 9h à 10h Mercredi de 11h à 12h
	Centre sportif Docteurs Déjerine 32 rue des docteurs Déjerine	Mairie de Montreuil Porte de Montreuil	Tennis	Mardi de 12h à 14h
	Piscine Vallerey 148 avenue Gambetta	Porte des Lilas	Aqua jogging	Mercredi de 13h à 13h45 Vendredi de 16h15 à 17h
	Square du Sergent Aurélie Salel 13 rue Sorbier	Père Lachaise	Pétanque	Mercredi de 10h à 12h
Stade Porte de Bagnolet 72 rue Louis Lumière	Porte de Bagnolet Gallieni	Marche nordique	Mardi de 14h à 16h Jeudi 10h 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 sur paris.fr

Légende:

*1 Attention le lieu de rdv et de pratique changent chaque semaine.

-  Fonctionnement par trimestre.
-  Fonctionnement par semestre.
-  Fonctionnement annuel.