

Programme d'activités du Rayon de Soleil Bryard



- FEVRIER 2024 -

Vacances scolaires du 10 au 25 février.



**L'accueil est assuré les lundis, jeudis et vendredis
de 14h00 à 17h00**

Les mardis de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00



Accessible aux personnes à mobilité réduite

**11, avenue Georges Clémenceau 94360 Bry-sur-Marne
– Tél : 01 48 82 12 82 – contact@rayondesoleilbryard.fr**

Inscrivez-vous pour participer aux activités
au **01 48 82 12 82** ou par mail à contact@rayondesoleilbryard.fr

**Nouveau : vous pouvez vous inscrire en ligne avec votre compte adhérent
uniquement pour les activités gratuites.**

Jeux libres (Jeux de cartes, Scrabble, Jeux en bois,...) et rencontres libres,
tous les jours du lundi au vendredi de 14h à 17h.

Remue-méninges de Nicole tous les lundis à 14h30 sauf le 19 et 26 février.

Bien commencer sa journée, atelier de prévention le vendredi 02, 09 & 16
février à 10h.

**L'équipe du Rayon de Soleil Bryard sera en formation le jeudi 08 février,
il n'y aura donc pas d'accueil, merci de votre compréhension.**

Carnaval le vendredi 9 février à 14h30, après-midi festif avec un quizz,
l'élection du meilleur déguisement. *Tarif : 10€*

Concours de tarot le lundi 19 février à 14h. *Tarif : 4€*

Conférence « L'histoire des passages couverts » avec Roger BASTIEN le
lundi 26 février à 14h30 dans la salle polyvalente. **Nouveau**

Danse en ligne le mardi 20 février à 14h15 et 15h30 avec Nelly dans la salle
polyvalente.

Atelier Marche & Equilibre le mercredi 21 février de 14h à 16h, « Faire du
bien à son Dos ». Relâcher son dos, mobilité du bassin et des hanches, le
dos centre du mouvement. Cet atelier est proposé par Skander l'animateur
de Feldenkrais. *Tarif : 15€*

Concours de belote le mercredi 28 février à 13h45. *Tarif : 4€*

Animations intergénérationnelles

Fort Bryard épreuves inspirées de Fort Boyard, le mardi 13 février à 10h30,
14h et 15h45 avec le matin les élémentaires du centre de loisirs Henri Cahn
et l'après-midi des adolescents de l'Espace collégiens.

Pompons le vendredi 23 février à 14h avec les tricoteuses et un centre de
loisirs élémentaire.

À venir sur le mois mars :

Prévention des risques cardiovasculaires vendredi 01, 08, 15, 22 & 29 mars
de 10h à 12h avec l'association Brain up. **Nouveau**

LOTO le vendredi 15 mars, ouvert au public dès 13h30, 50 personnes
maximum. *Tarif : 1 carton 5€, 3 cartons 12€, 5 cartons 18€*

FEVRIER 2024

Jour	Horaire	Activités
Vendredi 02 février	10h00	Bien commencer sa journée
Lundi 05 février	10h00 14h30	Cartonnage Club Informatique
Mardi 06 février	14h00 ou 16h00	Art floral
Mercredi 07 février	9h00	Marche (car) – Noisiel Champs
Vendredi 09 février	10h00 14h30 14h30	Bien commencer sa journée Carnaval Sophrologie
Mardi 13 février	10h30 14h00 15h45	Fort Bryard
Mercredi 14 février	9h00	Marche – Croissant vert
Vendredi 16 février	10h00	Bien commencer sa journée
Lundi 19 février	14h00	Concours de tarot
Mardi 20 février	14h15 15h30	Danse en ligne
Mercredi 21 février	9h00 14h00	Marche – Rive Charmante Atelier Marche & Equilibre
Vendredi 23 février	14h00	Pompons
Lundi 26 février	14h30 14h30	Conférence « Les passages couverts » Club Informatique
Mardi 27 février	14h00	Mosaïque G2
Mercredi 28 février	9h00 13h45	Marche – Plateau d'Avron Concours de belote
Jeudi 29 février	10h00	Généalogie G2



PLANNING DE VOS ACTIVITÉS ANNUELLES

	Activités	Horaire
Lundi	Gymnastique (<i>gymnase Félix Faure</i>)	10h-11h ou 11h-12h
	Cartonnage	10h-12h
	Conversation en allemand	15h-16h30
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...	14h-17h
	Remue-méninges	14h30-16h30
	Duplicate	14h-17h
	Club Informatique (<i>1 fois/ 15 jours</i>)	14h30-16h30
	Aquagym (<i>Villiers</i>)	16h15-17h
Mardi	Yoga	9h-10h ou 15h45-16h45
	Sortie à Vélo	9h-12h
	Couture	9h30-12h30 et 14h-17h
	Pilates	10h15-11h15 et 11h15-12h15
	Mosaïque (<i>1 fois/ mois</i>)	14h-17h
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...	14h-17h
	Art Floral (<i>1 fois/ mois</i>)	14h-16h ou 16h-18h
	Tai Chi Chuan	14h-15h30
	Conversation en anglais	15h-16h30
Mercredi	Marche (<i>Car 1 fois/ mois</i>)	8h50-12h
	Randonnée (<i>1 fois/ mois</i>)	8h50-17h
	Gymnastique Douce	10h-11h ou 11h-12h
	Restaurant	12h-14h
	Tricot / Crochet	14h-17h
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...	14h-17h
	Feldenkrais	14h-15h ou 15h-16h
Jeudi	Gymnastique	9h-10h ou 10h-11h
	Généalogie (<i>1 fois/ mois</i>)	10h-12h
	Aquagym (<i>Villiers</i>)	11h45-12h30 ou 12h30-13h15
	Peinture	13h30-16h
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...	14h-17h
	Informatique (<i>Initiation/Internet</i>) 9 séances	14h30-16h
	Duplicate	14h-17h
	Danse de Salon	16h30-17h30
Vendredi	Tai Chi Chuan	9h-10h30 ou 10h30-12h
	Peinture sur Porcelaine (<i>2fois/mois</i>)	14h-17h
	Tricot / Crochet	14h-17h
	Jeux Libre: Tarot, belote, Scrabble,...	14h-17h
	Sophrologie (<i>1fois/15jours</i>)	14h30-15h30

Cours individuel de Tablette et Smartphone sur rendez-vous