

# Programme d'activités du Rayon de Soleil Bryard



- DECEMBRE 2024 -

Vacances scolaires du 21 décembre au 6 janvier.  
Mercredi 25 décembre férié.



**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](mailto:contact@rayondesoleilbryard.fr)**

Inscrivez-vous pour participer aux activités  
au **01 48 82 12 82** ou par mail à [contact@rayondesoleilbryard.fr](mailto:contact@rayondesoleilbryard.fr)  
**ou 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 16 décembre et pendant les vacances scolaires.

**Atelier quilling de Noël** le lundi 02 décembre de 10h à 12h. *Tarif : 5€*

**Atelier E-sport** le mercredi 04, 11 et 18 décembre de 10h à 12h avec l'association Delta 7.

**Atelier mémoire** le vendredi 06, 13 et 20 décembre de 10h à 12h avec l'association Delta 7.

**Cocktail des bénévoles sur invitation** le lundi 09 décembre de 14h à 16h dans la salle polyvalente.

**Concours de belote** le mercredi 11 décembre à 13h45. *Tarif : 4€*

**Après-midi festif de Noël** le vendredi 13 décembre à 14h30. *Tarif : 10€*

**Jules Verne le visionnaire** avec Roger Bastien le lundi 16 décembre à 14h30.

**Nouveau**

**Atelier pliage de serviettes** le mercredi 18 décembre à 13h45. *Tarif : 4€*

**Danse en ligne «Country»** le vendredi 20 décembre à 14h00 ou 15h30. *Tarif : 5€*

**Jeux de mémoire spécial Noël** le lundi 23 décembre à 14h30.

**À venir sur le mois de janvier :**

**Repas de la Nouvelle Année** le vendredi 10 janvier 2025 *avec Didier Couturier*  
*Tarif à définir*

**Atelier « Pour un cerveau en bonne santé »** le mercredi 08,15,22 et 29 janvier de 10h à 12h avec l'association Brain up. **Nouveau**

**Atelier « Mieux gérer la douleur »** le vendredi 10,17,24 et 31 janvier de 10h à 12h avec l'association Brain up. **Nouveau**

**La guerre de 14-18** avec Roger Bastien le lundi 20 janvier à 14h30. **Nouveau**

**Les Anniversaires** des mois d'octobre, novembre et décembre le vendredi 24 janvier à 14h30. *Tarif : 7€*

# DECEMBRE 2024

Jour	Horaire	Activités
Lundi 02 décembre	10h00	Cartonnage
	10h00	<b>Atelier Quilling de Noël</b>
	14h30	Club Informatique
Mardi 03 décembre	14h00 ou 16h00	Art Floral
Mercredi 04 décembre	9h00	Marche-Car - Bois de Vincennes
	10h00	Atelier E-sport
Jeudi 05 décembre	14h30	Initiation Informatique
Vendredi 06 décembre	10h00	Atelier mémoire
	14h30	Sophrologie
	14h30	<b>Commission d'animation</b>
Lundi 09 décembre	10h00	Cartonnage
	14h00	<b>Cocktail des bénévoles</b>
Mardi 10 décembre	14h00	Mosaïque G1
Mercredi 11 décembre	9h00	Marche Ile Fanac Joinville
	9h00	Randonnée (lieu à définir)
	10h00	Scrapbooking
	10h00	Atelier E-sport
	13h45	<b>Concours de belote</b>
Jeudi 12 décembre	14h30	Initiation Informatique
Vendredi 13 décembre	10h00	Atelier mémoire
	14h00	<b>Après-midi festif de Noël</b>
Lundi 16 décembre	10h00	Cartonnage
	14h30	Club Informatique
	14h30	<b>Jules Verne le visionnaire</b>
Mardi 17 décembre	14h00 ou 16h00	Art Floral
	14h00	Mosaïque G2 (restaurant)
Mercredi 18 décembre	9h00	Marche – Haute Ile
	10h00	Atelier E-sport
	15h00	<b>Atelier pliage de serviettes</b>
Jeudi 19 décembre	9h00 ou 10h30	Généalogie
Vendredi 20 décembre	10h00	Atelier mémoire
	14h00 ou 15h30	<b>Danse en ligne</b>
	14h30	Sophrologie
Lundi 23 décembre	14h30	<b>Jeux de mémoire spécial Noël</b>



# 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 libres : Duplicate et Tarot	14h-17h
	Remue-méninges	14h30-16h30
	Club Informatique ( <i>1 fois/ 15 jours</i> )	14h30-16h30
	Aquagym ( <i>Piscine de Villiers</i> )	16h15-17h
Mardi	Yoga	9h-10h ou 16h15-17h15
	Sortie à Vélo	9h-12h30
	Couture	9h30-12h30 ou 14h-17h
	Pilates	10h15-11h15 ou 11h15-12h15 ou 12h15-13h15
	Mosaïque ( <i>1 fois/ mois</i> )	14h-17h
	Jeu Libre: Bridge	14h-17h
	Art Floral ( <i>1 fois/ mois</i> )	14h-16h ou 16h-18h
	Tai Chi Chuan	14h30-16h
	Conversation en anglais	15h-16h30
Mercredi	Marche ( <i>dont Car 1 fois/ mois</i> )	8h50-12h
	Randonnée ( <i>1 fois/ mois</i> )	8h50-17h
	Couture	9h30-12h30
	Scrapbooking	9h30-12h30
	Gymnastique Douce	10h-11h ou 11h-12h
	Restaurant	12h-14h
	Tricot / Crochet	14h-17h
	Jeux Libres: belote, bridge, Jeux de société	14h-17h
	Feldenkrais	14h-15h ou 15h-16h
Jeudi	Gymnastique tonique	9h-10h ou 10h-11h
	Généalogie ( <i>1 fois/ mois</i> )	9h-10h30 ou 10h30-12h
	Aquagym ( <i>Piscine de Villiers</i> )	11h45-12h30 ou 12h30-13h15
	Arts plastiques et Peinture	13h30-16h
	Duplicate	14h-17h
	Initiation à l'informatique ( <i>9 séances</i> )	14h30-16h
	Danse de Salon	16h45-17h45
Vendredi	Tai Chi Chuan	9h-10h30 ou 10h30-12h
	Jeux libres: Tarot et Scrabble	14h-17h
	Sophrologie ( <i>1fois/15jours</i> )	14h30-15h30

Cours individuel de Tablette et Smartphone sur rendez-vous