

Programme d'activités du Rayon de Soleil Bryard



- AVRIL 2025 -

Vacances scolaires du 12 au 27 avril.
Lundi 21 avril Férié

Inscrivez-vous pour participer aux activités

au **01 48 82 12 82** ou par mail à contact@rayondesoleilbryard.fr

ou avec votre compte adhérent uniquement pour les activités gratuites



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

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



11, avenue Georges Clémenceau 94360 Bry sur Marne



Accessible aux personnes à mobilité réduite

Remue-méninges de Nicole les lundis 07 et 14 avril à 14h30.

Ateliers d'écriture sur le thème des souvenirs, *gratuits, animés par Raphaël, les ateliers débuteront par des jeux et se termineront par un atelier d'écriture :*

-**Jeu de société sur le thème des souvenirs** le mercredi 02 avril à 14h30.

-**Jeu « 2 Vérités et 1 mensonge »** le lundi 14 avril à 14h30.

-**Jeu « Dessiner c'est gagné »** le jeudi 17 avril à 14h30.

-**Jeu sur les sens « Odorat, Toucher & Ouïe »**, le mardi 22 avril à 14h30.

Atelier Conseils Vélo le jeudi 03 avril à 14h : réglages des freins, du dérailleur, changement d'un pneu ou d'une chambre à air, etc... *Gratuit animé par Rémi.*

Sortie culturelle PIERREFONDS, le mercredi 09 avril, rendez-vous à 7h45 en bas du boulevard Pasteur, devant le petit parking. *COMPLET.*

Dépistage auditif le jeudi 10 avril, conférence de 14h à 15h, suivie d'un dépistage sur rendez-vous. *Gratuit proposé par Audition Marc Boulet.*

Réunion « Club photo » le vendredi 11 avril à 14h00. Partager entre passionnés, s'ouvrir à de nouvelles techniques et approches artistiques autour de la photographie. Vous êtes intéressé par cette nouvelle activité, inscrivez-vous à ce temps d'échange et de présentation. **Nouveau**

Commission d'animation le vendredi 11 avril à 15h, pour préparer et organiser la Fête du RSB, inscrivez-vous pour y participer.

Initiation à la boxe douce, le mardi 15 et mercredi 16 avril à 10h ou 11h15 et le vendredi 18 avril à 10h ou 11h15. *Gratuit animée par Jourdan.*

Concours de belote le mercredi 16 avril à 13h45. *Tarif: 4€*

Stage de Yoga « Relaxation profonde YOGANIDRA » le jeudi 17 avril de 10h à 12h suivi d'un repas partagé. *Tarif : 20€ animé par Liliane Nouveau*

Jeux de mémoire le vendredi 18 avril à 10h30. *Gratuit animé par Nelly.*

Marche et Equilibre le mercredi 23 avril à 14h. *Tarif : 15€ animé par Skander*

Danse en ligne « Chorégraphie sur Dancing Queen d'ABBA » le jeudi 24 avril à 9h45 ou 11h15. *Tarif : 5€ animée par Nelly*

Ping-pong le vendredi 25 avril à 10h pour les initiés ou 11h pour les confirmés. *Gratuit animé par Nelly. Nouveau*

Assemblée Générale le lundi 28 avril à 14h30, ouverture des portes à 13h30.

• **Attention aucune activité ne sera proposée l'après-midi.** Les documents seront à consulter sur l'espace adhérent et auprès de l'accueil à partir du 11 avril.

À venir sur le mois de mai :

Renouvellement des inscriptions à partir du lundi 12 mai. *Voir les modalités dans le programme du mois de mai.*

AVRIL 2024

Jour	Horaire	Activités
Mardi 01 avril	14h00 ou 16h00	Art Floral
Mercredi 02 avril	9h00 14h30	Marche (car) – Vallée de la Brosse Jeu sur le thème des souvenirs
Jeudi 03 avril	14h00	Atelier Conseils Vélo
Lundi 07 avril	10h00 14h30	Cartonnage Club Informatique
Mardi 08 avril	14h00 8h45	Mosaïque G1 Randonnée journée (lieu à définir)
Mercredi 09 avril	7h45 9h00 9h30	Sortie culturelle Marche – Croissant vert Scrapbooking
Jeudi 10 avril	9h00 ou 10h30 14h00	Généalogie Conférence et dépistage auditif
Vendredi 11 avril	14h00 15h00	Réunion « Club photo » Commission d'animation
Lundi 14 avril	14h30	Jeu « 2 Vérités et 1 mensonge »
Mardi 15 avril	10h ou 11h15	Initiation boxe
Mercredi 16 avril	9h00 10h ou 11h15 13h45	Marche – Ile Fanac-Joinville Initiation boxe Concours de belote
Jeudi 17 avril	12h00 14h30 10h00	Rattrapage Aquagym groupes du jeudi Jeu « Dessiner c'est gagné » Stage de Yoga
Vendredi 18 avril	10h ou 11h15 10h30	Initiation boxe Jeux de mémoire
Mardi 22 avril	14h30	Jeu sur les sens
Mercredi 23 avril	9h00 14h00	Marche – Rive Charmante Stage « Marche & Equilibre »
Jeudi 24 avril	9h45 ou 11h15 12h00	Danse en ligne Rattrapage Aquagym groupes du jeudi
Vendredi 25 avril	10h00 ou 11h00	Ping-pong
Lundi 28 avril	14h30 Ouverture des portes à 13h30	Assemblée Générale
Mardi 29 avril	14h00	Mosaïque G2
Mercredi 30 avril	9h00	Marche – Haute Ile



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
	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	14h-16h30
	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

Cours individuel de Tablette et Smartphone sur rendez-vous