

Programme d'activités du Rayon de Soleil Bryard



- OCTOBRE 2025 -

Vacances scolaires du 18 octobre au 2 novembre.

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

Le Café Lorenz est ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 17h00.

Sortie culturelle le mercredi 01 octobre au Parc animalier PARROT WORLD, rendez vous à 8h50 en bas du boulevard Pasteur pour un départ 9h.

Atelier mémoire les mercredis 01, 08, 15, 22 et 29 octobre avec Yanis de DELTA 7.

Semaine bleue du lundi 06 au vendredi 10 octobre :

Lundi 06 octobre : **Atelier « Marche et équilibre »** à 10h. *Tarif: 20€*

Atelier « Adaptation du logement, préconisation, risques » de 14h à 17h30 animé par une Ergothérapeute.

Jeudi 09 octobre : **Jeux de mots** à 14h30.

Vendredi 10 octobre : **Conférence sur les aidants** à 14h30 animée par une psychologue.

Jeux de société le mercredi 08 octobre à 14h30 avec Raphaël.

Le coin des aidants le lundi 13 octobre entre 10h et 12h, venez échanger et libérer la parole.

Remue méninges le lundi 13 octobre à 14h ou 16h.

Commission d'animation le vendredi 17 octobre à 10h, organisation et préparation du marché de Noël.

Stage de danse en ligne le mardi 21 octobre à 14h pour les débutants ou à 15h30 pour les initiés. *Tarif: 7€*

Concours de belote le mercredi 22 octobre à 13h45. *Tarif: 5€*

Atelier « Marche & Equilibre » le mercredi 29 octobre à 14h. *Tarif: 20€*

Stages pendant les vacances avec Jourdan

Dans le cadre de son BPJEPS, Jourdan anime des ateliers sportifs favorisant la motricité et le bien-être.

Body fitness le jeudi 23 et le mardi 28 octobre de 10h à 11h. Bougez à votre rythme avec des exercices conçus pour améliorer endurance, force, souplesse.

Boxe adaptée le vendredi 24 et le jeudi 30 octobre de 10h à 11h. Découvrez la boxe douce, à travers des exercices de coordination, précision, agilité.

Rattrapages des cours :

Gymnastique le lundi 20 octobre à 10h ou 11h, au gymnase Félix Faure.

Gym douce le mercredi 22 octobre 10h ou 11h.

Tai chi chuan le mardi 28 octobre à 14h30, le vendredi 31 octobre à 9h ou 10h30.

À venir sur le mois de novembre :

Pot des nouveaux adhérents le vendredi 07 novembre à 15h30, sur invitation.

Repas Beaujolais le vendredi 21 novembre à 12h, Tarif à venir.

Marché de Noël le samedi 29 novembre de 10h à 18h. Tout public.

OCTOBRE 2025

Jour	Horaire	Activités
Mercredi 01 octobre	9h00	Sortie culturelle
	10h00	Atelier Mémoire
Jeudi 02 octobre	14h30	Initiation informatique
Vendredi 03 octobre	14h00	Club photo- Réunion
Lundi 06 octobre	10h00	Atelier « Marche et équilibre »
	14h00	Atelier « Adaptation du logement, préconisation, risques »
	14h30	Club informatique
Mardi 07 octobre	14h00	Mosaïque G1
Mercredi 08 octobre	8h50	Marche- Croissant vert
	10h00	Atelier Mémoire
	14h30	Jeux de société
Jeudi 09 octobre	14h30	Jeux de mots
	14h30	Initiation informatique
	14h30	Conversation en espagnol
Vendredi 10 octobre	14h30	Conférence sur les aidants
	18h00	Club photo – sortie (rdv au RER de Bry)
Lundi 13 octobre	10h00	Le coin des aidants
	14h00 ou 16h00	Remue-ménages
	14h30	Club informatique
Mardi 14 octobre	14h00	Mosaïque G2
Mercredi 15 octobre	8h50	Marche- Plateau de Champigny
	8h50	Randonnée (lieu à définir)
	9h30	Scrapbooking
	10h00	Atelier Mémoire
Jeudi 16 octobre	9h00 ou 10h30	Généalogie
	14h30	Initiation informatique
Vendredi 17 octobre	10h00	Commission d'animation
Mardi 21 octobre	14h00 ou 15h30	Stage Danse en ligne
Mercredi 22 octobre	8h50	Marche-Ile Fanac-Joinville
	10h00	Atelier Mémoire
	13h45	Concours de Belote
Jeudi 23 octobre	10h00	Body fitness
Vendredi 24 octobre	10h00	Boxe adaptée
Mardi 28 octobre	10h00	Body fitness
Mercredi 29 octobre	8h50	Marche-Plateau d'avron
	10h00	Atelier Mémoire
	14h00	Atelier « Marche et équilibre »
Jeudi 30 octobre	10h00	Boxe adaptée
Vendredi 31 octobre	14h00	Club photo- Réunion



PLANNING DE VOS ACTIVITÉS ANNUELLES

	Activités	Horaires
Lundi	Gymnastique (<i>gymnase Félix Faure</i>)	10h-11h ou 11h-12h
	Cartonnage	10h-12h
	Conversation en allemand*	15h-16h30
	Duplicate et Tarot*	14h-17h
	Remue-méninges (<i>1 fois/ 15 jours</i>)	14h-15h30 ou 16h-17h
	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
	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 (<i>1 fois/ mois</i>)	9h30-12h30
	Gymnastique Douce	10h-11h ou 11h-12h
	Restaurant*	12h-14h
	Tricot / Crochet*	14h-17h
	Belote, Bridge, Rami et 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>5 séances puis 1 fois/ 15 jours</i>)	14h30-16h
	Conversation en espagnol* (<i>1 fois/ 15 jours</i>)	14h30-16h
Vendredi	Tai Chi Chuan	9h-10h30 ou 10h30-12h
	Tarot, Rami et Scrabble*	14h-17h
	Club photo (<i>1 fois/ 15 jours</i>)	14h-17h
	Danse en ligne	14h-15h15 ou 15h30-16h45

Cours individuel de Tablette et Smartphone sur rendez-vous