

Programme d'activités du Rayon de Soleil Bryard



- DECEMBRE 2025 -

Vacances scolaires du 20 décembre au 5 janvier.
Jeudi 25 décembre 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

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

Remue-méninges le lundi 01 décembre à 14h ou 16h avec Nelly.

Atelier « Marche et Équilibre » le lundi 01 décembre à 14h00. *Tarif: 20€*

Jeux de société le mercredi 03 décembre à 14h30 animé par Raphaël.

Conférence sur Alexandre DUMAS le jeudi 04 décembre à 14h, animée par Roger.

Le coin des aidants le lundi 08 décembre entre 10h et 12h, venez échanger et libérer la parole.

Conférence « Comment réagir face à une agression : sécurité et bons réflexes », le lundi 08 décembre à 10h animée par Jourdan.

Cocktail des bénévoles lundi 08 décembre à 14h30, sur invitation.

Concours de belote le mercredi 10 décembre à 13h45. *Tarif : 5€*

Aidants, prendre soin de soi, le jeudi 11 décembre, de 10h à 12h avec l'association ABC INSERTION.

Commission d'animation le lundi 15 décembre à 14h30, bilan du Marché de Noël.

Brunch de Noël le vendredi 19 décembre à 12h. *Tarif: 25€*

Au programme pendant les vacances scolaires

Ping-pong le mardi 23 décembre à 10h pour les débutants ou à 11h15 pour les initiés, animé par Nelly.

Aidants, lien social et prévention de l'isolement, le lundi 29 décembre de 10h à 12h avec l'association ABC INSERTION.

Boxe adaptée le lundi 29 décembre à 14h animée par Jourdan.

Technique de défense le mardi 30 décembre à 10h animée par Jourdan.

Jeux de mémoire le mardi 30 décembre à 14h30 avec Nelly

Technique de défense douce le mercredi 31 décembre à 14h animée par Jourdan.

Senior fitness le vendredi 02 janvier à 10h animé par Jourdan.

À venir sur le mois de janvier :

Repas de la Nouvelle année le vendredi 09 janvier à 12h avec la présence de Didier COUTURIER. *Tarif à définir.*

Musée Méliès le lundi 12 janvier à 14h15, rendez vous au RER à 13h25.

Tarif: 12€ merci de régler avant le 20 décembre.

Anniversaires des mois d'octobre, novembre et décembre le vendredi 30 janvier à 14h30. *Tarif: 7 € ou gratuit pour les anniversaires*

DECEMBRE 2025 ☀

Jour	Horaire	Activités
Lundi 01 décembre	14h00 ou 16h00	Remue-méninges
	14h00	Atelier « Marche et équilibre »
	14h30	Club informatique
Mardi 02 décembre	14h00	Mosaïque G1
Mercredi 03 décembre	8h50	Marche (car) Bois de Vincennes
	9h30	Scrapbooking
	14h30	Jeux de société
Jeudi 04 décembre	14h00	Conférence sur Alexandre DUMAS
	14h30	Initiation informatique
	14h30	Conversation en espagnol
Vendredi 05 décembre	14h00	Sortie Club photo
Lundi 08 décembre	10h00	Le coin des aidants
	10h00	Conférence :sécurité et bons réflexes
	14h30	Cocktail des bénévoles
Mardi 09 décembre	14h00	Mosaïque G2
Mercredi 10 décembre	8h50	Marche- Ile Fanac - Joinville
	8h50	Randonnée (lieu à définir)
	13h45	Concours de Belote
Jeudi 11 décembre	10h00	Aidants, prendre soin de soi
	14h30	Initiation informatique
Vendredi 12 décembre	14h00	Réunion Club photo
Lundi 15 décembre	14h30	Commission d'animation
	14h30	Club informatique
Mardi 16 décembre	14h00 ou 16h00	Art floral
Mercredi 17 décembre	8h50	Marche - Parc Watteau
Jeudi 18 décembre	9h00 ou 10h30	Généalogie
	14h30	Initiation informatique
	14h30	Conversation en espagnol
Vendredi 19 décembre	12h00	Brunch de Noël
Mardi 23 décembre	10h ou 11h15	Ping-pong débutants et initiés
Mercredi 24 décembre	8h50	Marche – Parc Tremblay
Lundi 29 décembre	10h00	Aidants, lien social et prévention de l'isolement
	14h00	Boxe adaptée
Mardi 30 décembre	10h00	Technique de défense
	14h30	Jeux de mémoire
Mercredi 31 décembre	8h50	Marche –Rive Charmante
	14h00	Technique de défense douce



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
Mercredi	Tai Chi Chuan	14h30-16h
	Conversation en anglais*	15h-16h30
	Marche (<i>dont Car 1 fois/ mois</i>)	8h50-12h
	Randonnée (<i>1 fois/ mois</i>)	8h50-17h
	Scrapbooking (<i>1 fois/ mois</i>)	10h-13h
	Gymnastique Douce	10h-11h ou 11h-12h
	Restaurant*	12h-14h
Jeudi	Tricot / Crochet*	14h-17h
	Belote, Bridge, Rami et Jeux de société*	14h-17h
	Feldenkrais	14h-15h ou 15h-16h
	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
Vendredi	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
	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