

Programme d'activités du Rayon de Soleil Bryard



- FEVRIER 2026 -

Vacances scolaires du 21 février au 08 mars.



**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**

Remue-ménages les lundis 02 et 09 février à 14h ou 16h avec Nelly.

Atelier « Marche et Équilibre » le lundi 02 février à 14h00. *Tarif: 20€*

Boxe adaptée tous les mardis soit le 03, 10, 17 et 24 février à 13h30 animée par Jourdan.

Sur inscription. Nouveau

Atelier mémoire les vendredis 06, 13, 20 et 27 février à 10h proposé par DELTA 7. *Sur inscription.*

Jeux de société découverte du TOC le mercredi 04 février à 14h30 animé par Nelly. *Sur inscription.*

Aidants, prévenir l'épuisement émotionnel (report du 19/01) : le lundi 09 février de 10h à 12h animé par l'association ABC Insertion. *Sur inscription. Nouveau*

Conférence MOYEN AGE première partie le lundi 09 février à 14h avec Roger. *Sur inscription.*

Concours de belote le mercredi 11 février à 13h45. *Tarif : 5€. Sur inscription.*

Le coin des aidants le mardi 17 février entre 10h et 12h, venez échanger et libérer la parole, intervention de Hélène BOUVIER psychologue. *Sur inscription.*

Au programme pendant les vacances scolaires :

Jeux de mots le lundi 23 février à 10h00 animés par Cloé. *Sur inscription.*

Techniques de défense le lundi 23 février et le jeudi 05 mars à 14h ou 15h animées par Jourdan. *Sur inscription.*

Boxe adaptée les mardis 24 février et 03 mars à 14h30 animée par Jourdan. *Sur inscription.*

Stage danse en ligne le vendredi 26 février à 14h30 pour les débutants et à 15h45 pour les confirmés, animé par Nelly. *Tarif 7€. Sur inscription.*

Ping-pong le vendredi 27 février à 10h pour les débutants ou à 11h pour les initiés, animé par Nelly. *Sur inscription.*

J'ai la mémoire qui chante le vendredi 27 février à 14h, une conférence suivie d'un concert animé par ABC Insertion. *Sur inscription. Nouveau*

Musée Méliès le lundi 02 mars à 10h15 sur place ou rendez vous au RER à 9h30, munis de votre titre de transport aller/retour. *Tarif: 12€ merci de régler avant le 05 février. Sur inscription.*

Jeu du petit Bac le lundi 02 mars à 15h et le jeudi 05 mars à 10h30, animé par Nelly. *Sur inscription.*

Bowling le mardi 03 mars à 14h. Rendez-vous à 13h30 au parking du RSB. *Tarif : 12€ les 2 parties et la location des chaussures. Sur inscription.*

Low Impact Aerobic (gymnastique rythmique) le vendredi 06 mars à 10h ou 11h animé par Jourdan. *Sur inscription. Nouveau*

A venir sur mars :

Loto le vendredi 13 mars à 13h30. *Inscription obligatoire auprès de l'accueil.*

Tarif : 1 carton 5€, 3 cartons 12€, 5 cartons 18€. Prévente des cartons ouverte jusqu'au 06 mars, après cette date, vous pourrez régler sur place le jour J.

Conférence MOYEN AGE deuxième partie le jeudi 19 mars à 14h avec Roger. *Sur inscription.*

Exposition photos le vendredi 20 mars, vernissage prévu à 14h00, photos prises par les adhérents du club photos. *Sur inscription.*

Anniversaires (janvier février et mars) sur le thème du carnaval, le vendredi 27 mars à 14h30. *Tarif: 7 € ou gratuit pour les anniversaires. Sur inscription.*

FÉVRIER 2026 ☀️		
Jour	Horaire	Activités
Lundi 02 février	14h00	Atelier « Marche et équilibre » Remue-méninges Club informatique
	14h00 ou 16h00	
	14h30	
Mardi 03 février	14h00 ou 16h00	Art floral
Mercredi 04 février	8h50	Marche (car) Rentilly Brosse Scrapbooking Jeux de société
	9h30	
	14h30	
Jeudi 05 février	14h30	Initiation informatique
	14h30	Conversation en espagnol
Vendredi 06 février	10h00	Atelier mémoire Sortie Club photo
	14h00	
Lundi 09 février	10h00	Report : Aidants, prévenir l'épuisement émotionnel Conférence sur le MOYEN AGE (1) Remue-méninges
	14h00	
	14h00 ou 16h00	
Mardi 10 février	14h00	Rattrapage mosaïque
Mercredi 11 février	8h50	Marche- Plateau d'Avron Concours de Belote
	13h45	
Vendredi 13 février	10h00	Atelier mémoire Rattrapage danse en ligne
	15h00	
Lundi 16 février	14h30	Club informatique
Mardi 17 février	10h00	Le Coin des aidants Rattrapage mosaïque
	14h00	
Mercredi 18 février	8hh50	Marche - Croissant vert Randonnée (lieu à définir)
	8h50	
Jeudi 19 février	9h00 ou 10h30	Généalogie Initiation informatique Conversation en espagnol
	14h30	
	14h30	
Vendredi 20 février	10h00	Atelier mémoire Club photo
	14h00	
Lundi 23 février	10h00 ou 11h00	Rattrapage gymnastique Jeux de mots Techniques de défense
	10h00	
	14h ou 15h	
Mardi 24 février	13h30 ou 14h30	Boxe adaptée
Mercredi 25 février	8h50	Marche – Haute Ile Rattrapage gym douce
	10h00 ou 11h00	
Jeudi 26 février	9h ou 10h	Rattrapage gym tonique Stage Danse en ligne
	14h30 ou 15h45	
Vendredi 27 février	10h00	Atelier mémoire Ping-pong débutants et initiés J'ai la mémoire qui chante
	10h00 ou 11h00	
	14h00	



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>)	10h-13h
	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