

Programme d'activités du Rayon de Soleil Bryard



- MARS 2026 -

Vacances scolaires du 02 au 06 mars inclus.

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.

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. *COMPLET*

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.

Boxe adaptée les mardis à 13h30 et le 03 mars à 14h30 avec Jourdan. *Sur inscription.*

Jeux de société « Time's up » le mercredi 04 mars à 14h30 animé par Nelly. *Sur inscription. Nouveau*

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

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

Formation des salariés le lundi 09 mars toute la journée et le lundi 23 mars matin. Il n'y aura donc pas d'accueil, merci de votre compréhension.

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.

Aidants - Gestes aux 1^{er} secours le lundi 16 mars à 10h, animés par François W. Pour les aidants adhérents du RSB : apprendre des gestes qui peuvent sauver au quotidien.

Sur inscription. Nouveau

Commission d'animation le lundi 16 mars à 14h, organisation de la Fête du RSB qui aura lieu le samedi 06 juin. *Sur inscription.*

Concours de belote le mercredi 18 mars à 13h45. *Tarif : 5€. Sur inscription.*

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. Nouveau*

La Fabrique du Métro le lundi 23 mars à 13h45, « A la découverte du Grand Paris Express ». *Sur inscription. Gratuit. Nouveau*

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.*

Ateliers « Marche et Equilibre » le lundi 30 mars à 14h00. *Tarif: 20€*

A venir sur avril :

Projection de la pièce « Du grenier au salon ... en passant par la cave ! » du CMJ-CMS le vendredi 03 avril à 14h30. *Gratuit. Nouveau*

Sortie culturelle au Domaine de Grosbois le mercredi 8 avril départ en car à 8h45. *Tarifs : Bryard non imposable 55€, Bryard 60€, Non Bryard 65€. . Inscription obligatoire auprès de l'accueil jusqu'au 16 mars. Nouveau*

Assemblée Générale le lundi 13 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 30 mars.

MARS 2026 		
Jour	Horaire	Activités
Lundi 02 mars	10h ou 11h 10h15 15h00	Rattrapage Gymnastique Musée Méliès Jeu du Petit Bac
Mardi 03 mars	13h30 14h30	Bowling Boxe adaptée
Mercredi 04 mars	08h50 14h00 ou 15h00 14h30	Marche Parc Watteau Rattrapage Feldenkrais Jeux de société « Time’s Up »
Jeudi 05 mars	10h30 14h00 ou 15h00	Jeu du Petit Bac Techniques de défense
Vendredi 06 mars	10h00 ou 11h00 10h00 14h00	Low Impact Aerobic Atelier mémoire Sortie Club photo
Lundi 09 mars	14h30	Club informatique
Mardi 10 mars	14h00	Mosaïque G1
Mercredi 11 mars	08h50	Marche (car) – Gournay Noisiel
Jeudi 12 mars	10h00 14h30 14h30	Le Coin des aidants Initiation informatique Conversation en espagnol
Vendredi 13 mars	10h00 13h30	Atelier mémoire Loto
Lundi 16 mars	10h00 14h00 15h30	Aidants – Gestes aux premiers secours Commission d’animation Remue-ménages
Mardi 17 mars	14h00	Mosaïque G2
Mercredi 18 mars	08h50 13h45	Marche - Parc Tremblay Concours de Belote
Jeudi 19 mars	9h00 ou 10h30 14h00	Généalogie Conférence sur le Moyen-Age (2)
Vendredi 20 mars	10h00 14h00	Atelier mémoire Vernissage exposition photos
Lundi 23 mars	13h45 14h30	Sortie « La Fabrique du Métro » Club informatique
Mercredi 25 mars	08h50 9h30	Marche – Tour Haut de Bry Scrapbooking
Jeudi 26 mars	14h30 14h30	Initiation informatique Conversation en espagnol
Vendredi 27 mars	10h00 14h00 14h30	Atelier mémoire Réunion Club photo Les anniversaires - Carnaval
Lundi 30 mars	14h00	Atelier « Marche et équilibre »
Mardi 31 mars	14h00 ou 16h00	Art floral



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