

Programme d'activités du Rayon de Soleil Bryard



- MAI 2026 -

Vendredis 01 et 08
Jeudi 14 et Lundi 25
Fériers

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 04 mai à 14h00 ou 16h00 *au café Lorenz* et le lundi 18 mai à 15h30 *pour les 2 groupes dans la salle polyvalente.*

Renouvellement des inscriptions à partir du lundi 11 mai. *Merci de respecter la procédure envoyée.*

Atelier « Marche et Equilibre, les appuis et le bassin » le lundi 11 mai à 14h. *Tarif: 20€. Sur inscription.*

Musée des Arts Forains le lundi 11 mai 16h. *Tarif: 20€. Sur inscription jusqu'au 28 avril.* Rendez-vous soit à 15h10 au RER de Bry-sur-Marne, munis de vos titres de transport, soit à 15h45 sur place au 53, avenue des Terroirs de France - Paris 12.

Le coin des aidants avec Hélène Bouvier, psychologue le mardi 12 mai à 10h. *Sur inscription.*

Concours de Belote le mercredi 13 mai à 13h45. *Tarif : 5€. Sur inscription.*

Gestes aux 1^{er} secours, spécial été le lundi 18 mai à 9h30, animés par François. *Sur inscription.*

Commission d'animation le lundi 18 mai à 14h00, organisation de la Fête du RSB, inscrivez-vous pour y participer. *Sur inscription.*

Conférence « Être aidant » avec ABC Insertion le vendredi 22 mai à 10h00, *Sur inscription.*

À venir sur le mois juin :

Fête du RSB le samedi 6 juin de 10h30 à 19h. Vous pouvez encore vous inscrire pour **rejoindre l'équipe de bénévoles pour installer et tenir des stands.**

Repas partagé le vendredi 12 juin à 12h. Partage et convivialité seront au rendez-vous. Boissons, salades, fromages, plats salés et desserts... sont les bienvenus, un barbecue sera à votre disposition.

Les Anniversaires (avril, mai et juin) le vendredi 26 juin *Tarif: 7 € ou gratuit pour les anniversaires. Sur inscription.*

MAI 2026

Jour	Horaire	Activités
Lundi 04 mai	14h00 ou 16h00 14h30	Remue-méninges Club informatique
Mardi 05 mai	14h00	Mosaïque G1
Mercredi 06 mai	8h50 9h30	Marche (car) Bois Notre Dame Scrapbooking
Jeudi 07 mai	14h30 14h30	Initiation informatique Conversation en espagnol
Lundi 11 mai	10h30 14h00 15h10	Renouvellement des inscriptions Atelier « Marche et équilibre » Musée des Arts forains (Rendez-vous RER)
Mardi 12 mai	10h00 14h00	Le Coin des aidants avec Hélène Mosaïque G2
Mercredi 13 mai	08h50 13h45	Marche-Plateau d'Avron Concours de Belote
Lundi 18 mai	9h30 14h00 14h30 15h30	Gestes des 1^{er} secours spécial été Commission d'animation Club informatique Remue-méninges
Mardi 19 mai	14h00	Mosaïque G1
Mercredi 20 mai	8h50 8h50 9h30	Marche-Croissant vert Randonnée (lieu à définir) Scrapbooking
Jeudi 21 mai	9h00 ou 10h30 14h30 14h30	Généalogie Initiation informatique Conversation en espagnol
Vendredi 22 mai	10h00 14h00	Conférence Être aidant Sortie Club photo
Mardi 26 mai	14h00 ou 16h00	Art floral
Mercredi 27 mai	8h50	Marche-Parc Watteau



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