



LE RAYON DE SOLEIL BRYARD

Votre association sports et loisirs



PROGRAMME

Septembre 2026 - Août 2027

ÉDITO

Présentation du Rayon de Soleil Bryard

Le Rayon de Soleil Bryard est une association Loi 1901.

Sa mission est de favoriser l'échange et le lien social chez les seniors à partir de 55 ans en leur proposant des activités sportives, culturelles et de loisirs.

Les nombreuses activités sont conçues pour répondre à des attentes et des besoins variables en fonction de l'âge, des centres d'intérêt et des envies de chacun, en promouvant des valeurs de partage, de solidarité, et de citoyenneté pour leur bien-être et pour lutter contre l'isolement.

Le RSB est ouvert toute l'année, le tableau récapitulatif des activités proposées est présenté *pages 12 et 13*.

Son équipe

Le RSB se mobilise autour d'une équipe engagée et experte de l'animation des sports et des loisirs pour offrir un service de qualité.

Sa gouvernance est collégiale. Elle est constituée d'un conseil d'administration, de salariés, de bénévoles, d'intervenants externes et institutionnels.

.....

Sa devise

*Un bonjour, un sourire, une main tendue,
un rayon de soleil dans la journée.*

.....

SOMMAIRE

Édito	2
Activités physiques et sportives	4
<i>Aquagym, Gymnastique, Gymnastique tonique, Gymnastique douce, Pilates, Marche et Randonnée, Sortie à vélo, Feldenkrais, Tai-chi-chuan, Yoga, Danse en ligne.</i>	
Activités créatives et culturelles	6
Activités artistiques : Art floral, Arts-Plastique et Peinture, Club photo.	
Activités de loisirs créatifs : Cartonnage, Mosaïque, Couture, Tricot et Crochet, Scrapbooking.	
Activités culturelles : Conversation en allemand, Conversation en anglais, Conversation en espagnol, Sorties culturelles, Conférences, Généalogie.	
Accès au numérique	8
<i>Initiation à l'informatique, Club informatique, Tablette et Smartphone.</i>	
Activités ludiques	9
<i>Jeux Libres (duplicate, tarot, bridge, belote, rami, jeux de société, scrabble), Concours de belote, Remue-méninges.</i>	
Lien social et prévention	10
Lien social : Café Lorenz, Restaurant, Repas partagés, Repas à thème, Les anniversaires, Après-midis festifs, Événements, Petit coup de fil.	
Prévention : Ateliers de prévention, Soutien aux aidants.	
Le Planning	12
Modalités d'inscription et Avantages	14
Venez nous rencontrer	15



LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Aquagym

Gymnastique se pratiquant dans l'eau, pour se muscler en douceur.

Lundi de 16h15 à 17h.

Jeudi de 11h45 à 12h30.

Jeudi de 12h30 à 13h15.

(Piscine de Villiers-sur-Marne).

Bryard 195€ / Bryard Non

Imposable 180€ / Non Bryard 215€.

Gymnastique

Se dépenser et garder la forme!

Lundi de 10h à 11h.

Lundi de 11h à 12h.

(Gymnase Félix Faure).

Bryard 100€ / Bryard Non

Imposable 90€ / Non Bryard 110€.

Gymnastique tonique

Se dépenser et améliorer son cardio.

Jeudi de 9h à 10h.

Jeudi de 10h à 11h.

Bryard 100€ / Bryard Non

Imposable 90€ / Non Bryard 110€.

Gymnastique Douce

Mobilité et renforcement en douceur.

Mercredi de 10h à 11h.

Mercredi de 11h à 12h.

Jeudi de 11h15 à 12h15.

Bryard 145€ / Bryard Non

Imposable 135€ / Non

Bryard 160€.

Pilates

Renforcer les muscles
et améliorer la posture.

Mardi de 10h15 à 11h15.

Mardi de 11h15 à 12h15.

Mardi de 12h15 à 13h15.

Mercredi de 09h à 10h.

Bryard 120€ / Bryard Non

Imposable 110€ / Non Bryard 130€

Marche et Randonnée

Marche matinée dont une
sortie en car par mois.

Mercredi de 8h50 à 12h.

Bryard 10€ / Bryard Non

Imposable 10€ / Non Bryard 15€.

Randonnée journée.

Un mercredi par mois de 8h50 à 17h
(Co-voiturage ou transport en
commun).

Bryard 10€ / Bryard Non

Imposable 10€ / Non Bryard 15€.

Sortie à Vélo

Balade à vélo d'une trentaine
de kilomètres.

Mardi de 9h à 12h30.

Bryard 10€ / Bryard Non

Imposable 10€ / Non Bryard 15€.

Feldenkrais

Apprendre à mieux bouger,
aller vers l'aisance dans le
mouvement et l'action.

Mercredi de 14h à 15h.

Mercredi de 15h à 16h.

Bryard 160€ / Bryard Non Imposable

145€ / Non Bryard 175€.

Tai-Chi Chuan

Chorégraphie exécutée
lentement, issue d'art martial
chinois.

Mardi de 14h30 à 16h.

Vendredi de 9h à 10h30.

Vendredi de 10h30 à 12h.

Bryard 160€ / Bryard Non

Imposable 145€ / Non Bryard 175€.

Yoga

Prise de conscience du corps,
du souffle et des énergies.

Bien-être et détente.

Mardi de 9h à 10h.

Mardi de 16h15 à 17h15.

Bryard 210€ / Bryard Non

Imposable 190€ / Non Bryard 230€.

Danse en ligne

Chorégraphies en ligne sur
différentes musiques (madison,
country, bachata, ...)

2 Vendredis par mois de

14h à 15h15 ou de 15h30 à 16h45.

Bryard 120€ / Bryard Non

Imposable 110€ / Non Bryard 135€.

LES ACTIVITÉS CRÉATIVES ET CULTURELLES

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

.....

Art floral

Création d'une composition florale.

Un mardi par mois de 14h à 16h ou de 16h à 18h.

Bryard 110€ / Bryard Non

Imposable 100€ / Non Bryard 120€.

Club photo

Partager et échanger autour de différents univers photographiques.

Vendredi tous les 15 jours de 14h à 17h.

Bryard 15€ / Bryard Non

Imposable 10€ / Non Bryard 15€.

Arts-Plastiques et Peinture

Plusieurs techniques (Huile, Pastels, Aquarelle, Encre), plusieurs thèmes (Figuratifs, Paysages, Portraits,...).

Jeudi de 14h à 16h30.

Bryard 290€ / Bryard Non

Imposable 260€ / Non Bryard 320€.

ACTIVITÉS DE LOISIRS CRÉATIFS

.....

Cartonnage

Confection de boîtes en carton et habillage.

Lundi de 10h à 12h.

Tarif : 15€.

Mosaïque

Découpage et collage de tesselles (émaux de Briare, céramique, ...) sur tous supports.

Un mardi par mois de 14h à 17h.

Tarif : 15€.

Couture

Réaliser vos projets, en fonction de vos goûts et de votre niveau.

Mardi de 9h30 à 12h30.

Mardi de 14h à 17h.

Bryard 80€ / Bryard Non

Imposable 75€ / Non Bryard 90€.

Scrapbooking

Mille façons de créer et de mettre en page vos photos souvenirs.

Un mercredi par mois de 9h30 à 12h30. Un vendredi par mois de 14h à 17h.

Tarif : 15€.

Tricot et crochet

Atelier convivial pour les amateurs.

Mercredi de 14h à 17h.

Gratuit.

ACTIVITÉS

CULTURELLES

.....

Conversation en allemand

Échanges conviviaux.

Lundi de 15h à 16h30.

Gratuit.

Conversation en anglais

Échanges conviviaux.

Mardi de 15h à 16h30.

Gratuit.

Conversation en espagnol

Échanges conviviaux.

Jeudi tous les 15 jours de 14h30 à 16h.

Gratuit.

Sorties culturelles

Journée touristique en car.

Dates annoncées dans le programme mensuel d'animation.

Tarifs définis selon la sortie.

Visite en demi-journée.

Dates annoncées dans le programme mensuel d'animation.

Tarifs définis selon la sortie.

Conférences

Conférences sur des sujets variés.

Dates annoncées dans le programme mensuel d'animation.

Gratuit.

Généalogie

Groupe d'échange généalogique.

Un jeudi par mois

de 9h à 10h30 ou de 10h30 à 12h.

Bryard 15€ / Bryard Non

Imposable 10€ / Non Bryard 15€.



ACCÈS AU NUMÉRIQUE

Initiation à l'informatique

Formation sur l'informatique (PC Windows), internet et la messagerie.

Jeudi de 14h30 à 16h.

5 séances puis une séance tous les 15 jours.

Bryard 70€ / Bryard Non

Imposable 65€ / Non Bryard 80€.

Club informatique

Echanges, assistance et présentation de sujets pour l'utilisation des ordinateurs sous Windows – Des conseils pour smartphones peuvent être abordés.

Lundi tous les 15 jours, de 14h30 à 16h30.

Bryard 70€ / Bryard Non

Imposable 65€ / Non Bryard 80€.

Tablette et Smartphone

Initiation, aide et conseils.

Cours individuel sur rendez-vous.

Bryard 8€ / Bryard Non

Imposable 8€ / Non Bryard 9€.

NOTE



Venez avec votre ordinateur portable ou votre tablette.



LES ACTIVITÉS LUDIQUES

Jeux libres

Duplicate, Tarot, Bridge, Belote, Rami, Jeux de société, Scrabble.

L'espace jeux est ouvert tous les jours du lundi au vendredi de 14h à 17h.

Duplicate le lundi et jeudi de 14h à 17h.

Tarot le lundi et vendredi de 14h à 17h.

Bridge le mardi et mercredi de 14h à 17h.

Belote le mercredi de 14h à 17h.

Rami le mercredi de 14h à 17h.

Jeux de société le mercredi de 15h à 17h, sauf jour de concours de belote.

Scrabble le vendredi de 14h à 17h.

Gratuit.

Remue-ménages

Jeux qui sollicitent la mémoire et la concentration dans la bonne humeur.

Lundi tous les 15 jours de 10h30 à 12h.

Lundi tous les 15 jours de 14h30 à 16h.

Tarif 10€.

Concours de belote

Un mercredi par mois de 13h45 à 17h15.

Tarif 5€.



LIEN SOCIAL ET PRÉVENTION

LIEN SOCIAL

.....

Café Lorenz

Lieu convivial de rencontre
autour d'une boisson.

Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h.

Restaurant

Partager un repas et un moment
de plaisir.

*Sur réservation. Tarif en fonction du
menu proposé.*

Mercredi à partir de 12h.

Repas partagés

Déjeuner convivial où chacun
apporte un plat ou une boisson
à partager.

Dates annoncées dans le programme
mensuel d'animation.

Gratuit.

Repas à thème

Repas de la Nouvelle Année et
Repas Beaujolais.

Dates annoncées dans le
programme mensuel d'animation.

*Tarif en fonction du repas proposé
et de l'animation.*

Le P'tit coup de fil

En partenariat avec le CCAS de
Bry-sur-Marne, des adhérents
bénévoles contactent des
personnes isolées pour un
appel amical.

Gratuit.

Évènements

Le Marché de Noël, Le Loto,
La Fête du RSB.

Les anniversaires

Fêter son anniversaire avec
d'autres adhérents dans la
bonne humeur.

Dates annoncées dans le
programme mensuel d'animation.

*Tarif: 8€ ou gratuit pour ceux qui
fêtent leur anniversaire.*

Après-midis festifs

Dansant, chantant,...

Dates annoncées dans le
programme
mensuel d'animation.

Tarif en fonction de l'animation.

PRÉVENTION

.....

Ateliers de prévention

Boostez votre mémoire, Agir
sur ses émotions et son bien-
être,...

Dates annoncées dans le
programme mensuel d'animation.

Gratuit.

Soutien aux aidants

Le Coin des aidants

1er lundi du mois de 10h à 12h.

3ème jeudi du mois de 10h à 12h.

Gratuit.

Conférences et ateliers

Dates annoncées dans le
programme mensuel d'animation.

Gratuit.

LES BÉNÉVOLES

.....

L'implication, la générosité, l'enthousiasme et le
dynamisme de nos bénévoles sont une richesse pour notre
association.

Vous avez envie de donner un peu de votre temps, alors
n'hésitez pas, franchissez la porte de l'association et venez
nous rejoindre !

LE PLANNING DES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE RSB

Toutes nos activités sont proposées **hors vacances scolaires, sauf celles qui sont mentionnées avec un astérisque (*)** qui ont lieu toute l'année, du 1er septembre 2026 au 31 août 2027.

	Activités	Horaires
Lundi	Gymnastique	10h-11h ou 11h-12h
	Le Coin des aidants <i>(1 fois/ mois)</i>	10h-12h
	Cartonnage	10h-12h
	Remue-méninges <i>(1 fois/ 15 jours)</i>	10h30-12h ou 14h30-16h
	Conversation en allemand*	15h-16h30
	Duplicate et Tarot*	14h-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

	Activités	Horaires
Mercredi	Marche* (<i>dont Car 1 fois/ mois</i>)	8h50-12h
	Randonnée (<i>1 fois/ mois</i>)	8h50-17h
	Pilates	09h-10h
	Scrapbooking (<i>1 fois/ mois</i>)	9h30-12h30
	Gymnastique Douce	10h-11h ou 11h-12h
	Restaurant*	12h-14h
	Belote, Bridge, Jeux de société*	14h-17h
	Tricot / Crochet*	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
	Le Coin des aidants (<i>1 fois/ mois</i>)	10h-12h
	Gymnastique douce	11h15-12h15
	Aquagym (<i>Piscine de Villiers</i>)	11h45-12h30 ou 12h30-13h15
	Duplicate*	14h-17h
	Arts Plastiques et Peinture	14h-16h30
	Initiation à l'Informatique (<i>5 séances puis 1 fois/15jours</i>)	14h30-16h
	Conversation en espagnol (<i>1 fois/15jours</i>)	14h30-16h
Vendredi	Tai Chi Chuan	9h-10h30 ou 10h30-12h
	Scrapbooking (<i>1 fois/ mois</i>)	14h-17h
	Tarot et Scrabble*	14h-17h
	Club Photo (<i>1 fois/ 15 jours</i>)	14h-17h
	Danse en ligne (<i>2 fois/ mois</i>)	14h-15h15 ou 15h30-16h45



INSCRIPTION

Pour participer aux activités, une adhésion annuelle est demandée par l'association :

- 30€ si vous êtes Bryard(e) non imposable
- 35€ si vous êtes Bryard(e)
- 50€ pour les non Bryard(e)

8€ Adhésion estivale du 1^{er} juin au 31 août

AVANTAGES

- **1 essai gratuit** lors de la première inscription à une activité.*
- **Tarif préférentiel de 15€ avec l'école d'Ostéopathie** de Champs-sur-Marne, bon à retirer à l'accueil.

Sur présentation de votre carte adhérent 2026-2027, vous pouvez bénéficier auprès de nos commerçants Bryards de :

- **10% de réduction** chez l'opticien « Entre deux branches » au 43 de la Grande Rue Charles de Gaulle.
- **10% de réduction** chez « Matériel Médical » au 39 de la Grande Rue Charles de Gaulle.
- **Réduction différenciée selon la prescription** chez « Audition Marc BOULET » correction auditive, au 56 de la Grande Rue Charles de Gaulle.
- **10% de réduction** chez « L'Instant Chocolat'hé » sur les chocolats et sur le thé, au 31 de la Grande Rue Charles de Gaulle.
- **10% de réduction** chez « Cavavin », au 32 de la Grande Rue Charles de Gaulle
- **10% de réduction** chez le primeur « Côté saison », au 13 de la Grande Rue Charles de Gaulle. **Nouveau**
- **10% de réduction** chez « Garrigue et Provence » hors promotion et alcool, au 3 rue du Sergent Hoff. **Nouveau**



ENEZ NOUS RENCONTRER !

Château Lorenz

11, avenue Georges Clémenceau

94360 BRY SUR MARNE

Tél : 01 48 82 12 82

www.rayondesoleilbryard.fr

contact@rayondesoleilbryard.fr

Facebook -Le Rayon de Soleil Bryard



**Le bureau de l'accueil du Rayon de Soleil est ouvert
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*



Conception & Illustrations ©Camille Labory



VILLE DE BRY-SUR-MARNE
- PARTENAIRE -



Association Le Rayon de Soleil Bryard

11 avenue Georges Clemenceau 94360 BRY SUR MARNE

01 48 82 12 82 - www.rayondesoleilbryard.fr - contact@rayondesoleilbryard.fr

Facebook -Le Rayon de Soleil Bryard