

Programme d'activités du Rayon de Soleil Bryard



- OCTOBRE 2026 -

Vacances scolaires du 19 octobre au 30 octobre.

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

Conférence Léonard de Vinci le jeudi 01 octobre à 14h avec Roger. **Complet**

Atelier mémoire les vendredis 02 & 09 octobre avec Brain up.

Coin des aidants le lundi 05 et jeudi 15 octobre de 10h à 12h.

Semaine bleue du lundi 05 au vendredi 09 octobre :

-Lundi 05 octobre à 10h : Atelier de cuisine et échanges «Un cœur en forme», avec une cheffe, suivi d'un repas. Animé par *Les Insatiables*. **Nouveau**

-Mercredi 07 octobre à 10h, suivi du 14 octobre, 4 et 18 novembre : Ateliers « La musique et la santé ». Animé par *l'association Brain up*.

-Jeudi 08 octobre à 10h : Gestes 1er secours pour les bénévoles de l'association toute la journée, les pizzas sont prévues pour le déjeuner. Animé par *François*.

-Vendredi 09 octobre à 14h : Conférence suivie d'un dépistage auditif réalisés par *le centre auditif MARC BOULET*.

Forum de la santé le samedi 10 octobre de 12h à 18h au gymnase Félix Faure.

Remue-méninges les lundis 12 & 26 octobre à 10h30 ou 14h30 animé par Nelly et Nicole.

Commission d'animation « Marché de Noël » le lundi 12 octobre à 14h30.

Sortie culturelle : musée de l'Air et de l'Espace le mercredi 14 octobre à 8h50 rdv sur le petit parking en bas du boulevard Pasteur. *Tarifs : 47€ Non imposable, 52 € Bryard, 57 € Non Bryard*

Conférence sur l'estime de soi le vendredi 16 octobre de 10h à 12h animé par ABC insertion.

Réflexologie plantaire une séance de bien être le lundi 19 octobre sur rendez-vous à partir de 10h, sur 5 créneaux de 30 à 45 minutes (toute la journée), animée par Laurence Reflexologue.

Tarif : 30€ Nouveau

Marche et Equilibre le lundi 19 octobre à 14h, animé par Skander. *Tarif : 20€*

Jeux de mémoire le mardi 20 octobre à 14h30 animés par Nelly.

Concours de belote le mercredi 21 octobre à 13h45 animé par Nelly. *Tarif: 5€*

Atelier à destination des aidants « Sophrologie » le jeudi 22 octobre à 10h, animé par Marie, sophrologue. **Nouveau**

Ping-pong le vendredi 23 octobre pour les débutants à 10h ou les initiés à 11h15 animé par Nelly.

Jeux de société le mercredi 28 octobre à 14h30 animés par Nelly.

Atelier cuisine «Santé du microbiote» le jeudi 29 octobre à 10h animé par les Insatiables. **Nouveau**

Danse en ligne (Initiés seulement) le vendredi 30 octobre à 11h, animé par Nelly. *Tarif : 7€*

Stages sportifs avec Baptiste : Tarif : 10€ la séance

-Circuit training le mercredi 21 octobre à 09h

-Gymnastique douce le mercredi 21 octobre à 10h

-Renforcement musculaire le jeudi 22 octobre à 10h

-Boxe adaptée le jeudi 22 octobre à 11h

Stages sportifs avec Marion: Tarif : 10€ la séance

-Renforcement doux le mardi 27 octobre à 10h

-Stretching / auto-massage le mardi 27 octobre à 11h

-Circuit training le mercredi 28 octobre à 10h

-Gymnastique douce le mercredi 28 octobre à 11h

À venir sur le mois de novembre :

Repas beaujolais le vendredi 20 novembre à 12h. *Tarif : 38€ Bryard, 36€ Non Imposable, 40€ Non Bryard*

Marché de Noël le samedi 28 novembre de 10h à 18h.

OCTOBRE 2026

Jour	Horaire	Activités
Jeudi 01 octobre	14h00	Conférence « Léonard de Vinci »
	14h30	Initiation Informatique
	14h30	Conversation en espagnol
Vendredi 02 octobre	10h00	Atelier mémoire
	14h00	Sortie club photo
	14h00 ou 15h30	Danse en ligne
Lundi 05 octobre	10h00	Coin des aidants
	10h00	Atelier cuisine « Un cœur en forme »
	14h30	Club informatique
Mardi 06 octobre	14h00	Mosaïque G2
Mercredi 07 octobre	8h50	Marche en car- Rentilly Brosse
	9h30	Scrapbooking
	10h00	La musique c'est la santé
Jeudi 08 octobre	10h00	Gestes aux premiers secours bénévoles
	14h30	Initiation Informatique
Vendredi 09 octobre	10h00	Atelier mémoire
	10h00	Initiation à l'italien
	14h00	Réunion club photo
	14h00	Conférence et dépistage auditif
Samedi 10 octobre	12h00	Forum de la santé
Lundi 12 octobre	10h30 ou 14h30	Remue-méninges
	14h30	Club informatique
	14h30	Commission d'animation
Mardi 13 octobre	14h00 ou 16h00	Art Floral
Mercredi 14 octobre	8h50	Marche - Avron
	8h50	Sortie culturelle
	10h00	La musique c'est la santé
Jeudi 15 octobre	9h00 ou 10h30	Généalogie
	10h00	Coin des aidants
	14h30	Initiation Informatique
	14h30	Conversation en espagnol
	15h30	Pot de départ Cloé

suite du programme 

OCTOBRE 2026

Jour	Horaire	Activités
Vendredi 16 octobre	10h00 14h ou 15h30	Conférence sur l'estime de soi Danse en ligne
Lundi 19 octobre	14h00 Sur rendez-vous (10h à 17h)	Atelier « Marche et Equilibre » Réflexologie plantaire
Mardi 20 octobre	14h30	Jeux de mémoire
Mercredi 21 octobre	8h50 8h50 09h00 10h00 13h50	Marche - Croissant Vert Randonnée (lieu à définir) Circuit training Gymnastique douce Concours de belote
Jeudi 22 octobre	10h00 10h00 11h00	Atelier aidant – Sophrologie Renforcement musculaire Boxe adaptée
Vendredi 23 octobre	10h00 10h ou 11h15	Initiation à l'italien Ping-pong débutants ou initiés
Lundi 26 octobre	10h30 ou 14h30	Remue-méninges
Mardi 27 octobre	10h00 11h00	Renforcement doux Stretching / auto-massage
Mercredi 28 octobre	8h50 10h00 11h00 14h30	Marche - Haute-Île Circuit training Gymnastique douce Jeux de société
Jeudi 29 octobre	10h00 14h30	Atelier cuisine «Santé du microbiote» Conversation en espagnol
Vendredi 30 octobre	11h00	Danse en ligne