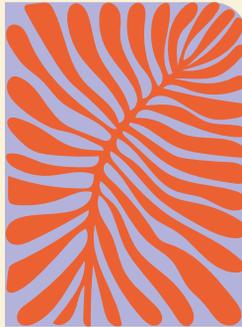
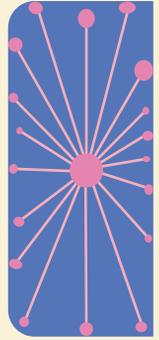


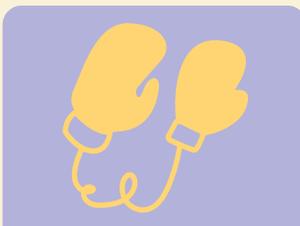
# La Prairie

centre d'animation

DE L'ENFANT AU SÉNIOR  
ACTIVITÉS CULTURELLES,  
SPORTIVES & ÉDUCATIVES



do what you love



## CALENDRIER..... P3

## MERCREDIS LOISIRS..... P6-7

## PENDANT LES VACANCES..... P8

## BIEN ÊTRE & NATURE..... P9-10

- A la rencontre des plantes
- Hatha Yoga
- Méditation de pleine conscience et détente
- Sophro-fitness
- Sophrologie et relaxation
- Za Zen
- **STAGES Bien-être & nature** : Tui Na | Yoga Vinyasa
- **STAGES Sophrologie** : Découvrir la sophrologie et la relaxation | Sophro-Fitness

## CLUB SÉNIORS..... P11

## CRÉATION & EXPRESSION..... P12-13

- Arts plastiques (*enfant/ados*)
- Atelier manga (*enfant/ados*)
- Dessin d'illustration/BD (*enfant/ados*)
- Dessin premier pas (*enfant/ados*)
- Théâtre le petit molière (*enfant/ados*)
- Prairie théâtre (*ados*)
- Théâtre molière treteaux (*enfant/ados*)
- Théâtre d'improvisation (*ados*)
- Peinture numérique (*ados*)
- Aquarelle 😊
- Aquarelle et carnet de voyage 😊
- Broderie
- Calligraphie enluminure 😊
- Carnet de voyages 😊
- Couture 😊
- Couture du cuir
- Dessin croquis 😊
- Dessin d'illustration/BD 😊
- Relooking de meubles/déco d'intérieur
- Aquarelle botanique
- Dessin peinture 😊
- Pastel 😊
- Patchwork
- Peinture au couteau
- Théâtre d'improvisation 😊
- Prairie théâtre
- Photo

## DANSES..... P14-15

- Danse classique (*enfant*)
- Éveil & initiation à la danse (*enfant*)
- Modern' jazz (*enfant*)
- Bachata
- Breakdance
- Claquettes américaines
- Claquettes et danses irlandaises
- Danse africaine 😊
- Danses folkloriques normandes
- Danses à deux
- Danse orientale 😊
- La boîte à bois
- Tribal fusion et FCBD style 😊
- Line dance
- Modern' jazz 😊
- Salsa cubaine

## LANGUES..... P16-17

- Anglais 😊
- Espagnol 😊
- Français pour étrangers 😊
- Italien 😊
- Japonais 😊
- Russe 😊

## SAVEURS..... P18

- Cuisine asiatique
- Œnologie
- **STAGES** : Cuisine japonaise | Yakuzen

## JEUX..... P19

- Jeux de rôles
- Jeux de société
- Scrabble

## MUSIQUE & CHANT..... P20-21

- Atelier chanson
- Découverte de la musique
- Flûte traversière
- Guitare classique & tous styles
- Piano
- Saxophone
- Violon irlandais

## SPORTS & GYM..... P22-23

- Body barres
- Barre au sol
- Body sculpt
- Cardio-boxing
- Équilibre & mouvement
- Fessiers abdos cuisses
- Circl mobility
- Pilates
- Qi Gong
- Renforcement musculaire
- Step
- Stretching
- **STAGES** : Pilates | Sophro-Fitness

## SPORTS..... P24

- Aikido
- Gymnastique sénior
- Gym sport santé
- Marche
- Marche nordique
- Fit Kids (8-12 ans)
- Pilates sénior
- Self défense
- Viet Vo Dao
- Zumba 😊

## MUTIMÉDIA..... P25-26

- Ateliers numériques au trimestre
- Accès libre
- Accompagnement individualisé
- Club info
- Création numérique et jeux vidéos
- Programmation, robotique, et jeux vidéos
- Valoriser ses images et vidéos
- Les rendez-vous du samedi matin

# Calendrier de vos activités



Les activités de Loisirs suivent le rythme scolaire de septembre à juin, hors vacances scolaires. Elles fonctionnent sur 30 séances effectives, à l'exception des Mercredis Loisirs.

**Rentrée des Mercredis Loisirs : Mercredi 4 septembre 2024**

**Rentrée des activités hebdomadaires : Lundi 9 septembre 2024**

Vos 30 séances du lundi					
Septembre		9	16	23	30
Octobre	7	14	Vces	Vces	
Novembre	4	Féried	18	25	
Décembre	2	9	16	Vces	Vces
Janvier	6	13	20	27	
Février	3	Vces	Vces	24	
Mars	3	10	17	24	31
Avril	Vces	Vces	Féried	28	
Mai	5	12	19	26	
Juin	2	Féried	16		

Vos 30 séances du mardi					
Septembre		10	17	24	
Octobre	1	8	15	Vces	Vces
Novembre	5	12	19	26	
Décembre	3	10	17	Vces	Vces
Janvier	7	14	21	28	
Février	4	Vces	Vces	25	
Mars	4	11	18	25	
Avril	1	Vces	Vces	22	29
Mai	6	13	20	27	
Juin					

Vos 30 séances du mercredi					
Septembre		11	18	28	
Octobre	2	9	16	Vces	Vces
Novembre	6	13	20	27	
Décembre	4	11	18	Vces	
Janvier	Vces	8	15	22	29
Février	5	Vces	Vces	26	
Mars	5	12	19	26	
Avril	2	Vces	Vces	23	30
Mai	7	14	21	28	
Juin					

Vos 30 séances du jeudi					
Septembre		12	19	26	
Octobre	3	10	17	Vces	Vces
Novembre	7	14	21	28	
Décembre	5	12	19	Vces	
Janvier	Vces	9	16	23	30
Février	6	Vces	Vces	27	
Mars	6	13	20	27	
Avril	CARN?	Vces	Vces	24	
Mai	Féried	Féried	15	22	Féried
Juin	5	12	19	26	

Vos 30 séances du vendredi					
Septembre		13	20	27	
Octobre	4	11	18	Vces	
Novembre	Vces	8	15	22	29
Décembre	6	13	20	Vces	
Janvier	Vces	10	17	24	31
Février	7	Vces	Vces	28	
Mars	7	14	21	28	
Avril	4	Vces	Vces	25	
Mai	2	MILL	16	23	Pont
Juin	6	13			

Vos 30 séances du samedi					
Septembre		14	21	28	
Octobre	5	12	19	Vces	
Novembre	Vces	9	16	23	30
Décembre	7	14	Vces	Vces	
Janvier	Vces	11	18	25	
Février	1	8	Vces	Vces	
Mars	1	8	15	22	29
Avril	5	Vces	Vces	H2J	
Mai	3	10	17	24	Pont
Juin	7	COUR	21	28	

**H2J** : les 26 et 27 avril 2025 - Histoire de Jouer : centre fermé, aucune activité ce week-end là.

**CARN** : Carnaval étudiant - en attente de la date - Le centre est entièrement fermé cette journée là

**COUR** : Courants de la Liberté - du 13 au 15 juin 2025 - L'accès au centre étant fermé sur ce week-end, il n'y aura aucune activité

**MILL** : 9 mai 2025 - Célébration du Millénaire de la Ville de Caen

NB : Ce calendrier est susceptible d'être modifié, selon le calendrier de l'Éducation Nationale, une manifestation ou un événementiel local dont nous n'avons encore pas connaissance, ou dont nous ne connaissons pas encore la date à l'édition de ce calendrier.



## Réductions

(sauf pour les Mercredis Loisirs, Accueils de Loisirs Vacances, et Forfaits).

Si vous êtes étudiant – de 26 ans ou demandeur d'emploi : **- 50%** (Sur les activités **mentionnées par un smiley** non cumulable avec les autres réductions.)

Si plusieurs membres d'une même famille sont adhérents : **- 10%** (sauf forfait) à partir du 2<sup>ème</sup> membre

Si vous détenez la carte CEZAM et TRIP NORMAND : **- 10%** sur activités collectives (sauf mercredis loisirs et ALSH)

Si vous pratiquez plusieurs activités au sein de notre association : **-10%** (sauf forfait) à partir de la 2<sup>ème</sup> activité

**Les forfaits ne sont pas remboursables.**

## Les infos globales

11 Av. Albert Sorel,  
14000 Caen  
02 31 85 25 16  
accueil.laprairie@gmail.com

FLASHEZ MOI !



[www.la-prairie.com](http://www.la-prairie.com)

## Horaires du secrétariat

	Matin	Après-midi
<b>Lundi</b>	9h30 - 12h30	13h30 - 21h00
<b>Mardi</b>	10h00 - 12h30	13h30 - 21h00
<b>Mercredi</b>	8h00 - 12h30	13h30 - 21h00
<b>Jedi</b>	9h30 - 21h00	
<b>Vendredi</b>	9h30 - 12h30	18h00 - 21h00 <small>(accueil uniquement téléphonique de 13h30 à 18h00)</small>
<b>Samedi</b>	9h00 - 12h30	13h30 - 15h30

Fermé le samedi en juillet et août, et jusqu'au 7 septembre inclus.  
Pendant les vacances scolaires, fermeture à 18h30 en semaine.  
Centre fermé pendant les vacances scolaires de Noël.



## INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DÈS JUILLET !

Pour vous inscrire à votre activité, n'attendez pas septembre !

Nous vous accueillons dès le mois de juillet, du lundi au vendredi pour effectuer votre inscription.



## Période de fonctionnement

- Les activités de loisirs hebdomadaires se déroulent sur **30 séances**, de septembre à juin, hors vacances scolaires, cf calendrier page 3.
- L'ensemble des activités hebdos reprend à partir du 9 septembre 2024 (sauf indication spécifique).
- Les Mercredis Loisirs (ML) reprennent le mercredi 4 septembre 2024 (sauf pour les options ML).
- Calendriers des activités disponibles sur [www.la-prairie.com](http://www.la-prairie.com)





## Carte d'adhérent

Elle est individuelle, nominative et obligatoire pour la pratique de toute activité. Elle s'éleve à 17€ pour la période 01/07/2024 au 30/06/2025. Elle est valable dans les autres MJC/centre d'animation de Caen. Règlement intérieur et avantages de la carte sur [www.la-prairie.com](http://www.la-prairie.com).

**Adhésion familiale** : pour le 3<sup>ème</sup> membre du même foyer, l'adhésion est à 10€.



## Les essais

Certaines activités peuvent faire l'objet d'une période de trois essais payants. A l'issue de celle-ci, si vous poursuivez votre activité, la participation financière aux essais est déduite du tarif annuel. **La période des 3 essais est ouverte sur le mois suivant le début de l'activité.**



## Modalités de remboursement et annulation

*Extrait du règlement intérieur de la Prairie Centre d'animation :*

« Nous ne faisons aucun remboursement d'activité, en cas d'arrêt sauf cas de force majeure. Sont cas de force majeure si attestés avec justificatifs, et demandés par écrit à la direction :

- Le déménagement ou mutation hors du périmètre Caen La Mer
- Un cas grave de santé contre-indiquant la pratique de l'atelier
- La perte d'emploi »



## Les cotisations d'activités

Les activités se règlent, en totalité, à l'inscription :

- En 3 chèques bancaires, carte bancaire, chèques vacances, prélèvements bancaires automatiques, virements bancaires, espèces.
- En coupons **CEZAM Sports & loisirs, passeports loisir & culture\***, coupons sports ANCV, coupons CESH (\*sauf ML et centres de loisirs)
- Détails des aides aux loisirs visibles sur [www.la-prairie.com](http://www.la-prairie.com)



## Stationnement

- Stationnement **GRATUIT** en surface, tous les midis de 12h30 à 14h,
- Parking-relais **GRATUIT** au Parc Expo Caen/ Palais des Sports : vous y déposez votre voiture, puis empruntez la navette gratuite desservant le centre-ville du lundi au samedi de 7h30 à 20h.
- Parking **GRATUIT** à l'hippodrome : accessible en dehors des jours de courses hippiques
- Parkings souterrains de l'Hôtel de ville et Jardin : **30 premières minutes GRATUITES**

*« Un effectif minimum et maximum est requis pour le bon fonctionnement de chaque atelier. En cas d'effectif inférieur au minimum requis, le centre d'animation la Prairie se réserve le droit d'annuler ou de modifier un atelier ». Les forfaits « pass-sport gym » ne sont pas remboursables*

*« Mercredis Loisirs, centres de loisirs et cours à l'unité des loisirs-hebdomadaires : Toute réservation est due, à moins de prévenir 48 heures à l'avance ou de fournir un certificat médical, justifiant l'absence de l'enfant. »*



# Les mercredis loisirs



## Comment se déroulent les mercredis ?



A partir du **mercredi 4 septembre**.

*Inscription à la journée (8h-18h),*

*ou en demi-journée (8h-12h30 ou 13h-18h)*

*avec ou sans repas.*

De 3<sup>1/2</sup>  
à 12 ans



**ACCUEIL** : De 8h à 9h et de 17h à 18h maximum.

**ACTIVITÉS** : Entre 9h et 17h.



Les enfants sont répartis par groupe d'âges sur des espaces d'accueil distincts



## Modalités d'inscription

- Remplir une fiche d'inscription individuelle et une fiche sanitaire par enfant (documents téléchargeables sur le site [www.la-prairie.com](http://www.la-prairie.com), ou disponibles au secrétariat),
- Fournir un justificatif de votre quotient familial,
- Règlement : verser en intégralité le trimestre
- Adhérer à l'association (17€ par enfant, 10€ à partir du 3<sup>ème</sup> membre de la famille),
- Préciser si vous souhaitez un rythme d'inscription régulier ou ponctuel :
  - Inscription régulière (= inscription forfaitaire) : votre enfant sera inscrit tous les mercredis, au trimestre ou à l'année. Une réduction de 20% vous sera donc accordée. Le règlement est dû en début de chaque trimestre, ou bien, il peut être étalé sur la saison par prélèvements mensuels.
  - Inscription ponctuelle (= inscription au réel) : votre enfant sera présent selon un planning de réservation que vous nous communiquerez lors de votre inscription en début de trimestre. **Les mercredis réservés sont dus.** La facturation sera effective chaque mois échu.



## Les options possibles

A partir du **mercredi 11 septembre**, le centre d'animation propose une passerelle vers des activités de loisirs organisées au sein de la structure ou en partenariat avec les associations environnantes.

**L'engagement sur l'activité est alors annuel.**

**Tarif des options :** réduction de **10%** sur le tarif annuel, sauf mention contraire. Un essai est possible (*sauf pour le piano et la guitare*).

### ACTIVITÉS EN MATINÉE (tarifs à l'année - cf page 2 Sommaire) :

- Arts plastiques 8/10 ans
- Découverte de la musique 4/7 ans (*en attente de trouver un prof*)
- Dessin premiers pas 6/8 ans
- Eveil à la danse 4/5 ans
- Guitare à partir de 7 ans (*cours particulier*) : 570€
- Initiation à la danse 6/7 ans
- Piano à partir de 7 ans (*cours particulier*) : 570€
- Programmation, robotique et jeux vidéos 8/10 ans
- Théâtre le Petit Molière 7/10 ans
- Fit Kids 8/12 ans 

### ACTIVITÉS EN APRÈS-MIDI (tarifs à l'année sauf précision contraire) :

- Athlétisme 7/11 ans : 174€
- Cirque 6/11 ans : 207€
- Modern'Jazz 8/10 ans



## Tarifs

Régime général CAF	Journée	1/2 journée sans repas	1/2 journée avec repas
Quotient familial 1€ < 450€	12,75€	5,50€	10,50€
Quotient familial 451€ < 650€	14,90€	7,60€	12,60€
Quotient familial 651€ < 1200€	17€	9,50€	14,50€
Quotient familial 1201€ < 1800€	18€	9,90€	14,90€
Quotient familial 1801€ < 2000€	19€	10,50€	15,50€
Quotient familial supp. à 2001€	21,50€	11€	16€

## Vacances scolaires

Vous avez la possibilité d'inscrire votre enfant aux **accueils de loisirs (ALSH)** d'automne, d'hiver, de printemps et des vacances d'été (fermeture pendant les vacances de Noël).

Une inscription de **3 jours minimum** par semaine est demandée. L'accueil est à la journée. Toute inscription peut se faire à partir de trois semaines avant l'ouverture (*sous réserve de place disponible*). La totalité du règlement vous sera demandée à l'inscription.

Les enfants sont répartis par groupe d'âge. Avec leurs animateurs, ils évolueront autour d'une thématique à la semaine. Des activités manuelles, sportives, jeux, sorties à la journée seront au programme.

Pour les vacances d'été, une brochure est disponible. Vous y trouverez l'ensemble des stages avec ou sans hébergement pour les enfants de 3<sup>1/2</sup> à 17 ans et les propositions des accueils de loisirs.

**N'hésitez pas à vous inscrire dès sa parution, et à nous contacter pour d'autres projets.**



## Séjour ski alpin ou snowboard

Pour les 8-12 ans et les 13-17 ans, en Haute-Savoie à Saint-Paul-en-Chablais, au dessus du lac Léman entre 1000 m. et 2000 m.

Départ de Caen : vendredi 14 février à 22h

Retour de Caen : samedi 22 février à 7h

Participation aux frais : **830 €** comprenant le voyage, le matériel, les cours ESF, la pension complète, les assurances et l'encadrement. Le chalet Le Chenex propose aussi des séjours en famille.

Retrouvez leurs propositions sur [www.lechenex.com](http://www.lechenex.com)

## Projets & voyages 14/16 ans

Vous avez entre 14 et 16 ans ? Seul ou entre amis, vous avez un projet de voyage, de sortie, de séjour, un engagement pour une action sur le temps de vos loisirs (petites ou grandes vacances) ?

Alors **contactez-nous** ! Nous sommes à votre écoute pour vous accompagner dans vos projets.



Carte d'adhésion obligatoire : 17€



## Bien-être et nature



### ▶ À LA RENCONTRE DES PLANTES

Adultes - Avec Stéphanie DEMEURE

Jedi : 19h/21h (1/mois)

19/09, 10/10, 14/11, 12/12, 16/01

6/02, 13/03, 27/03, 15/05, 26/06

Tarif annuel : 255€

Forfait 1 essai : 25,50€

### ▶ HATHA YOGA

Adultes - Avec Dominique LEBLANC

Débutant : mardi : 18h15-19h15

ou mardi : 19h30-20h30

Séniors et débutants :

jedi : 10h-11h ou 11h05-12h05

Confirmés : jedi : 17h30-18h30

ou jedi : 18h40-19h40

Forfait annuel : 170€

Forfait 3 essais : 17€

### ▶ MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ET DÉTENTE

Adultes - Avec Eric FLUMIAN

Se poser, se ressourcer, s'apaiser à l'aide de relaxation, méditation de pleine conscience et automassages chinois.

Lundi : 12h20-13h20

Tarif annuel : 195€

Forfait 2 essais : 19,50€



### ▶ SOPHRO-FITNESS

Adultes - Avec Marion YOSHIMURA

Remise en forme à la japonaise

Mardi : 18h-19h15

Tarif annuel : 240€

Forfait 3 essais : 24€

### ▶ SOPHROLOGIE ET RELAXATION

Adultes - Avec Marion YOSHIMURA

Jedi : 18h-19h30

Tarif annuel : 290€

Forfait 3 essais : 29€

### ▶ ZA ZEN

Adultes - Association amie

Posture principale de méditation assise selon la tradition zen. Développement de la concentration, de la sérénité.

Samedi : 10h-11h30

Forfait annuel : 20€





## Stages de sophrologie

Avec Marion YOSHIMURA

### DÉCOUVRIR LA SOPHROLOGIE ET LA RELAXATION

Adultes

Mettre son quotidien sur « pause ». Apprendre à se calmer, gérer son stress, prendre du recul, positiver et vivre l'instant présent.

**Samedi de 10h à 12h :**

11/01, 18/01, 25/01, 01/02

Tarif / stage de 2h : 36€.

Tarif 4 stages Découvrir la sophro : 123€

### SOPHRO-FITNESS : sophrologie et fitness japonais

Adultes

Gym Japonaise Taïso, renforcement musculaire doux, coordination, équilibre et souffle.

**Samedi de 10h à 11h30 :**

1/03, 8/03, 15/03, 22/03

Tarif/stage d'1h30 : 31€.

Tarif 4 stages Sophro-fitness : 105€

### TUI NA

Adultes - Avec Eric FLUMIAN

Ensemble des mobilisations articulaires, musculaires et tendineuses, pressions de points d'acupuncture traditionnels chinois.

**Dimanche de 9h30 à 17h30.**

3 stages : les 12/01, 2/02, 2/03

Tarif par stage : 92€

Tarif pour 3 stages : 205€

### YOGA VINYASA

Adultes - Avec Céline PANNIER

Des ateliers thématiques.

**Samedi: de 14h45 à 16h15**

5/10, 23/11, 7/12, 11/01, 1/02,

15/03, 24/05

Tarif : 20€

## Stages bien-être & nature





# Club Séniors

Avec Audrey SECCHI

Dans un esprit convivial, Audrey vous accueillera pour discuter, échanger, marcher, visiter, organiser des sorties, des animations, des jeux de société...

Le programme des activités culturelles, sportives ou ludiques sera établi chaque trimestre.

Lundi ou vendredi après-midi  
1 fois par mois

► Premier rendez-vous  
le 16 septembre à la Prairie

Calendrier des rendez-vous sur notre site  
internet ou au secrétariat

Forfait annuel : 52€

+ participation éventuelle aux sorties





# Création & Expression

## KIDS / ADOS

### ▶ ARTS PLASTIQUES

8/10 ans - Avec Sandrine BERTHE  
 Mercredi : 9h30-11h  
 Compatible avec les Mercredis Loisirs.  
 Tarif annuel : 205€  
 Forfait 3 essais : 20,50€

### ▶ ATELIER MANGA

11/14 ans - Avec Andréa FOLTETE  
 Mercredi : 13h30-15h  
 Tarif annuel : 220€  
 Forfait 3 essais : 22€

### ▶ DESSIN D'ILLUSTRATION/BD

Ados 13/16 ans  
 Avec Arjen-Jean ROOS  
 Mardi : 18h15-19h45  
 Tarif annuel : 205€  
 Forfait 3 essais : 20,50€

### ▶ DESSIN PREMIER PAS

6/8 ans - Avec Sandrine BERTHE  
 Mercredi : 11h15-12h15  
 Compatible avec les Mercredis Loisirs.  
 Tarif annuel : 200€  
 Forfait 3 essais : 20€

### ▶ THÉÂTRE LE PETIT MOLIÈRE

8/10 ans - Avec Igor FUTTERER  
 Mercredi : 10h30-11h30  
 Compatible avec les Mercredis Loisirs.  
 Tarif annuel : 194€  
 Forfait 3 essais : 19,40€

### ▶ PRAIRIE THÉÂTRE

14/17 ans - Avec Igor FUTTERER  
 Répertoire contemporain  
 Mercredi : 16h30-18h30  
 À l'école Lemière  
 Tarif annuel : 267€  
 Forfait 3 essais : 26,70€

### ▶ THÉÂTRE MOLIÈRE TRETAEUX

11/14 ans - Avec Igor FUTTERER  
 Mercredi : 14h30-16h  
 Tarif annuel : 205€  
 Forfait 3 essais : 20,50€

### ▶ THÉÂTRE D'IMPROVISATION ADOS

En partenariat avec l'association Macédoine  
 Jeudi : 18h-19h30  
 Tarif annuel : 205€  
 Forfait 3 essais : 20,50€

### ▶ PEINTURE NUMÉRIQUE

13/16 ans - Avec Julia KIRCHNER  
 Stage vacances d'automne  
 du 21 au 25 octobre 2024 : 14h-16h  
 Forfait du stage : 70€



## ADULTES

### ▶ AQUARELLE ☺

Avec Christian COLIN  
 Mardi : 10h-12h ou 18h-20h  
 Tarif annuel : 272€  
 Forfait 3 essais : 27,20€

### ▶ AQUARELLE ET CARNET DE VOYAGE ☺

Avec Christian COLIN  
 Deux approches au choix.  
 Mardi : 20h - 22h (1 fois/15 jours)  
 Calendrier disponible au secrétariat  
 Tarif annuel : 160€  
 Forfait 1 essai : 16€

### ▶ PHOTO

Avec le Conquérant Caen Photo Club  
 Réunion du club :  
 20h30 - 2<sup>ème</sup> jeudi du mois  
 Dates, horaires et tarifs sur  
[caenconquerantphotoclub.jimdofree.com](http://caenconquerantphotoclub.jimdofree.com),  
 rubrique informations.  
 E-mail de contact : [caenconquerant@gmail.com](mailto:caenconquerant@gmail.com)  
 Groupe Flickr : Le Conquérant Photo Club Caen

## ▷ CALLIGRAPHIE ENLUMINURE 😊

Avec Astrid BERTIN

Judi : 10h-12h

Tarif annuel : 272€ - Forfait 3 essais : 27,20€

## ▷ CARNET DE VOYAGES 😊

Avec Christian COLIN

Cours toutes les semaines avec prévision d'une sortie 1/15 jours.

Mardi : 14h-16h

Tarif annuel : 272€ - Forfait 3 essais : 27,20€

## ▷ COUTURE 😊

Avec Françoise LE GOUPILLOT

Pour vous apprendre les bases ou vous aider à réaliser, pour les plus expérimentés.

Lundi : 14h-16h30 ou 17h15-19h45

Tarif annuel : 272€ - Forfait 3 essais : 27,20€

## ▷ COUTURE DU CUIR

Avec Françoise LE GOUPILLOT

Samedi : de 9h30 à 13h

21/09, 19/10, 16/11, 14/12, 25/01

Tarif annuel : 200€

## ▷ DESSIN CROQUIS 😊

Avec Andrea FOLTÊTE

Présence d'un modèle à chaque séance.

Lundi : 14h-16h30

Tarif annuel : 327€ - Forfait 1 essai : 32,70€

## ▷ DESSIN D'ILLUSTRATION/BD 😊

Avec Arjen-Jean ROOS

Mercredi : 18h30-20h

Tarif annuel : 205€ - Forfait 3 essais : 20,50€

## ▷ RELOOKING DE MEUBLES/DECO D'INTERIEUR

Adultes - Avec Christine LELONG

Conseils pratiques pour relooker de petits objets et petits meubles + conseils déco d'intérieur

Lundi : 18h-20h (1x tous les 15 jours)

Inscription des adhérents à l'année

Tarif annuel : 175€ - Forfait 2 essais : 17,50€

## ▷ AQUARELLE BOTANIQUE

Adultes - Avec Mélissa RIFFARD

Samedi : 10h-12h (1x par mois)

14/09, 12/10, 16/11, 14/12, 11/01, 8/02, 8/03, 5/04, 10/05, 28/06

Tarif annuel : 200€ - Forfait 1 essai : 25€

## ▷ DESSIN PEINTURE 😊

Apprentissage et perfectionnement des techniques de base du dessin et de la peinture acrylique et aquarelle.

Avec Sandrine BERTHE

Niveau 1 : mardi : 18h-20h

Avec Andrea FOLTETE

Niveau 2 : mercredi : 18h15-20h15

Approfondissement des techniques et démarches vers l'expression personnelle.

Tarif annuel : 272€

Forfait 3 essais : 27,20€

## ▷ PASTEL 😊

Avec Sandrine BERTHE

Judi : 18h-20h

Tarif annuel : 272€

Forfait 3 essais : 27,20€

## ▷ PATCHWORK

Échange de savoirs

Vendredi : 14h-16h

Adhésion : 17€

## ▷ PEINTURE AU COUTEAU

Avec Andrea FOLTÊTE

Dessin-peinture et travail de la matière

Judi : 14h30-16h30

Tarif annuel : 327€

Forfait 3 essais : 32,70€

## ▷ THÉÂTRE D'IMPROVISATION 😊

En partenariat avec l'association Macédoine

Débutant : jeudi : 19h30-21h30

Initiés : lundi : 20h15-22h15

Tarif annuel : 265€

Forfait 3 essais : 26,50€

## ▷ PRAIRIE THÉÂTRE

Avec Igor Futterer

Répertoire contemporain.

Mercredi : 19h-21h

Tarif annuel : 272€

Forfait 3 essais : 27,20€

## ▷ BRODEUSE EN HERBE

Avec Laëtitia PEYRE

Lundi : 12h-14h (1/15 jours)

Dates sur notre site internet

Tarif annuel : 150€ - Forfait 2 essais : 15€



# Danses



Carte d'adhésion obligatoire : 17€

## ADOS/ADULTES

### ENFANTS

#### ▷ DANSE CLASSIQUE

(À partir de 7 ans révolus)

Avec Hélène FILLESOYE

Débutant : samedi : 10h45-11h45

Niveau 2 : samedi : 11h45-12h45

Niveau 3 : mercredi : 17h30-18h30

(2 ans de classique)

Tarif annuel : 237€

Forfait 3 essais : 21,50€

Tenue de représentation de fin d'année incluse.

#### ▷ ÉVEIL & INITIATION À LA DANSE

Avec Hélène FILLESOYE

4/5 ans : mercredi : 10h-10h45

5/6 ans : mercredi : 11h-11h45

6/7 ans : mercredi : 9h-9h45

Tarif annuel : 237€

Compatible avec les mercredis loisirs.

Tenue de représentation de fin d'année incluse.

Un essai gratuit sur inscription auprès de l'accueil.

#### ▷ MODERN' JAZZ

Avec Hélène FILLESOYE

8/10 ans :

mercredi : 13h30-14h30

Compatible avec les

mercredis loisirs.

10/13 ans :

mercredi : 14h30-15h30

Tarif annuel : 237€

Forfait 3 essais : 21,50€

Tenue de représentation de fin d'année incluse.

#### ▷ BACHATA

Adultes - Avec Charles

Association amie - Sals'amigo

Débutant : mercredi : 20h45-21h45

Intermédiaire : samedi : 13h30-14h30

Tarif annuel : 60€/trimestre

#### ▷ BREAKDANCE

Ados - Avec Tanguy LEMERAY

Mercredi : 16h30-17h30

Forfait annuel : 200€

Forfait 3 essais : 20€

#### ▷ CLAQUETTES AMERICAINES

(TAP DANCE)

Avec Thierry PICARD

Niveau 1 : mardi : 17h30-18h30

Forfait annuel : 216€

Forfait 3 essais : 21,60€

#### ▷ CLAQUETTES ET DANSES

IRLANDAISES

Avec Flavie PICARD

Mardi : 18h45-19h45

Forfait annuel : 216€

Forfait 3 essais : 21,60€

#### ▷ DANSES FOLKLORIQUES

NORMANDES

Blaudes et Coëffes

Association amie

Vendredi : 20h-21h30

Adhésion Blaudes et Coëffes :

10€ + carte d'adhérent Prairie



## ▷ DANSE AFRICAINE 😊

À partir de 15 ans

Avec Juliette PAGE

En présence de percussionnistes

Niveau 1 : mercredi : 19h-20h

à l'école Jean Guéhenno

Niveau 2 : mercredi : 20h-21h15

à l'école Jean Guéhenno

Tarif annuel : 262,50€

Forfait 3 essais : 26,25€

## ▷ DANSES À DEUX

Avec Nathalie CAPDEVILA

(Cha cha, Paso doble, Rock, Valse/Fox trot, Danses latines, Tango...)

Programme disponible à l'accueil

Débutant : lundi : 20h-21h

Confirmé : lundi : 21h-22h

Forfait annuel 1h : 160€

Forfait annuel 1h30 avec «pratique» : 213€

Session découverte d'1 danse (5 séances d'1h30) : 52€

Si inscription en couple : -25% pour le 2<sup>ème</sup> danseur

## ▷ DANSE ORIENTALE 😊

Avec Kelly HAMEL

Niveau 1 : Samedi : 14h-16h

(2 fois par mois) : calendrier sur [www.la-prairie.com](http://www.la-prairie.com)

Tarif annuel : 220€

Niveau 2 : Jeudi : 19h50-20h50

Tarif annuel : 220€

Forfait 3 essais : 22€

## ▷ LA BOÎTE À BOIS

Association amie

Danses traditionnelles folk de France et d'ailleurs

Mardi : 20h45-22h45

Tarif annuel : 15€ + carte d'adhésion

(10€ pour étudiants et chômeurs 25€ pour un couple)



## ▷ TRIBAL FUSION et FCBD Style 😊

Avec Kelly HAMEL

Jeudi : 20h50-21h50



Tarif annuel : 220€

Forfait 3 essais : 22€

Pratique d'au moins un an de danse orientale

## ▷ LINE DANCE (DANSES EN LIGNE)

Avec Flavie PICARD

Apprendre à danser sur des rythmes de musiques latines et actuelles.

Niveau 1 : mardi : 16h15-17h15

Tarif annuel : 178€ (sur 34 séances)

Forfait 3 essais : 15,30€

Niveau 2 : mardi : 14h30-16h

Tarif annuel : 222€ (sur 34 séances)

Forfait 3 essais : 22,20€

## ▷ MODERN' JAZZ 😊

Avec Hélène FILLESOYE

Ados 14/17 ans :

Mercredi : 15h30-16h30

Tarif annuel : 237€

Forfait 3 essais : 21,50€

Tenue pour la représentation de fin d'année incluse.

Adultes : vendredi : 18h30-19h45

Tarif annuel : 253€

Forfait 3 essais : 25,30€

## ▷ SALSA CUBAINE

Avec Maëlle

Association amie - Sals'amigo

Débutant : lundi : 21h-22h

Intermédiaire : jeudi : 20h30-21h30

Forfait annuel : 60€/trimestre



Carte d'adhésion obligatoire : 17€

do  
\*  
what  
\*  
you  
love

# Langues

## ▶ ANGLAIS ☺

Adultes - Avec Margaret BROSANAN

Débutant : **jeudi** : 18h30-20h

Avec Andra GODDARD

Niveau 1 : **lundi** : 14h-15h30

Avec Luciné BAREGHAMYAN

Niveau 2 : **lundi** : 18h15-19h45

Niveau 3 : **mardi** : 18h15-19h45

Avec Andra GODDARD

Conversation avancée :

**mercredi** : 18h-19h30

Tarif annuel : 258€

Forfait 3 essais : 25,80€

## ▶ ESPAGNOL ☺

Adultes - Avec Pedro GONZALEZ

Débutant : **jeudi** : 19h30-21h

Niveau 2 : **mercredi** : 18h-19h30

Niveau 3 : **mardi** : 19h30-21h

Niveau 4 : **mardi** : 18h-19h30

Hablamos espanol :

**Jeudi** : 18h-19h30

Tarif annuel : 258€

Forfait 3 essais : 25,80€

## ▶ FRANÇAIS POUR ÉTRANGERS ☺

Adultes

Avec Catherine REVERSAT-HACQUIN

Débutant : **jeudi** : 19h30-21h

Avancé : **jeudi** : 18h-19h30

Tarif annuel : 183€

Forfait demandeur d'emploi/étudiant : 128€



### CADRE EUROPÉEN COMMUN DE RÉFÉRENCE DES LANGUES EUROPÉENNES

**Niveau A** : utilisateur élémentaire  
(= *scolarité obligatoire*).

**A1** : niveau introductif ou de découverte

**A2** : niveau intermédiaire ou usuel.

Équivalence La Prairie : niveaux 1 (ou débutant) et 2

**Niveau B** : utilisateur indépendant  
(= lycée).

**B1** : niveau seuil

**B2** : niveau avancé ou indépendant.

Équivalence La Prairie : niveaux 2 et 3

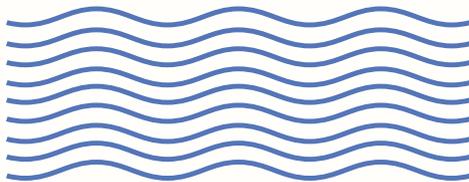
**Niveau C** : utilisateur expérimenté.

**C1** : autonome

**C2** : maîtrise

Équivalence La Prairie : niveaux 4 et 5 et conversation





## ► **RUSSE**

Adultes - Avec Nadejda BOEVA

Niveau 1 : **mardi** : 19h45-21h15

Niveau 2 : **mardi** : 18h15-19h45

Niveau 3 : **lundi** : 18h-19h30

Tarif annuel : 258€ 😊

Forfait 3 essais : 25,80€

Adultes - Avec l'association Davaiï

Niveau 4 : **jeudi** : 10h30-12h00

Conversation : **lundi** : 9h30-11h00

Histoire russe en français :

**lundi** : 11h00-12h00

## ► **ITALIEN** 😊

Adultes - Avec Peggy BISSON

Débutant : **mardi** : 19h45-21h15

Niveau 2 : **lundi** : 18h30-20h

Niveau 3 : **lundi** : 20h-21h30

Niveau 4 : **jeudi** : 19h45-21h15

Niveau perfectionnement :

**Jeudi** : 18h15-19h45

Tarif annuel : 258€

Forfait 3 essais : 25,80€

## ► **JAPONAIS** 😊

Adultes

Avec Tamiko FOURNIER-FUJIMOTO

Débutant : **mercredi** : 19h45-21h15

Niveau 2 : **mardi** : 19h50-21h20

Niveau 3 : **lundi** : 18h15-19h45

Niveau 4 : **mardi** : 18h15-19h45

Conversation A : **lundi** : 19h45-21h15

Conversation B : **mercredi** : 18h15-19h45

Tarif annuel : 258€

Forfait 3 essais : 25,80€

## NOUVEAU



## L'APÉRO DES LANGUES

**Une fois par mois.**

A la Prairie, on parle plusieurs langues. Alors on se rencontre, on papote, on échange autour d'une table.. et on peut même changer de table pour converser dans une autre langue !

**Pour dates et horaires :**  
[www.la-prairie.com](http://www.la-prairie.com)



Carte d'adhésion obligatoire : 17€



# Saveurs

## CUISINE JAPONAISE

Adultes - Avec Tamami HERBINET

**Jeudi : 18h - 21h**

Les 12/09, 3/10, 7/11, 5/12, 9/01,  
6/02, 6/03, 5/06

Forfait : 37,60€ / stage

## CUISINE AMÉRICAINE

Adultes - Avec Andra GODDARD

Repas complet américain

**Samedi 5 octobre : 14h-17h**

Forfait : 37,60€ / stage

## YAKUZEN

ou cuisine bien-être

Adultes - Avec Tamami HERBINET

Méthode de nutrition traditionnelle  
japonaise

**Jeudi : 18h - 21h**

Les 26/09, 17/10, 21/11, 19/12,  
23/01, 27/02, 20/03, 24/04,  
22/05, 19/06

Forfait : 37,60€ / stage

Détails des séances disponibles à l'accueil  
et sur [www.la-prairie.com](http://www.la-prairie.com)



## CUISINE ASIATIQUE

Adultes - Avec Tamami HERBINET

Recettes de cuisine coréenne,  
chinoise, vietnamienne, thaïlandaise,  
indonésienne, indienne et malaisienne.  
Ouvert aux débutants et aux amateurs  
des saveurs d'ailleurs.

**Détail des recettes sur [www.la-prairie.com](http://www.la-prairie.com)**

1 recette / 15 jours

**Lundi : 18h30-20h30**

Tarif annuel : 237€

Forfait de 5 séances : 97,50€

## ŒNOLOGIE

Adultes - Avec Frank BOULANGER

Apprendre à observer, sentir, goûter  
et déguster, puis à parler du vin pour  
comprendre et partager.

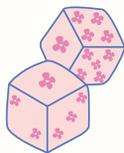
**Mercredi, ou jeudi - 19h30-21h00**

**Une fois / mois (dates sur notre site  
internet)**

Forfait annuel : 280€

# Stages





# Les jeux

## ► JEUX DE RÔLES

Avec Ephémère

Association amie

Se réunissent les amateurs et passionnés de jeux de rôle, jeux de plateaux, figurines et stratégie.

**Vendredi : 20h30**

*Week-end « Histoire de jouer » ?  
ou l'art de se raconter des histoires :*

**26 et 27 avril 2025**

3 séances d'essai. Possibilité de s'inscrire toute l'année.

## ► JEUX DE SOCIÉTÉ

Avec Caen joues-tu ?

Association amie

Pour se rassembler autour de jeux de société modernes de tous types : plateau gestion, party games, escape...  
Ludothèque de 100 jeux en prêt gratuit

**Mardi : 20h-23h**

3 séances d'essai. Possibilité de s'inscrire toute l'année.



## ► SCRABBLE

Avec le Cercle de Caen

Association amie

Scrabble classique : **lundi : 14h-17h**

Scrabble débutant : **mardi : 20h-21h30**

Scrabble en duplicate : **jeudi : 13h30-17h**

Inscription au club + licence

Tarif non communiqué à l'édition de cette brochure.



# Musique et chant

## ▷ ATELIER CHANSON

Travail de respiration et technique vocale

Avec Multi-Miss Productions

Association Amie

Ados 11 / 17 ans : mercredi : 16h30-18h

Adultes : lundi : 14h-15h30

lundi : 15h45-17h15

lundi : 19h-20h30

mercredi : 14h-15h30

mercredi : 19h-20h30

Forfait annuel : 225€

Forfait 3 essais : 40€

## ▷ DÉCOUVERTE DE LA MUSIQUE

Enfants - en attente de trouver un professeur

4/5 ans - Éveil musical :

Mercredi : 11h-11h45

5/7 ans - Contes mis en musique :

Mercredi : 10h-10h45

Tarif annuel : 207€

1 essai gratuit sur inscription auprès  
du secrétariat. Compatible avec les  
Mercredis Loisirs

## ▷ FLÛTE TRAVERSIÈRE

Enfants dès 8 ans – ados – adultes

Avec Eric FLUMIAN

Cours particuliers de 20 min ou 30 min

Répertoire classique et contemporain

Mardi ou vendredi : 16h-19h

Tarif annuel 20min : 450€

Tarif annuel 30min : 570€

## ▷ GUITARE CLASSIQUE & TOUS STYLES

Enfants dès 8 ans – ados – adultes

Avec Léa SAMSON

Cours particuliers de 30 min

Lundi : 16h-19h

Mercredi : 9h-19h

Tarif annuel : 570€



## ▷ PIANO

Enfants dès 7 ans – ados – adultes

Cours particuliers de 30 min, ou 45 min

Avec Joanna LECLERC :

Lundi : 10h-19h15

Mercredi : 12h45-20h

Vendredi : 11h-19h30

Avec Aroussiak MINASSIAN :

Mardi : 9h-21h

Mercredi : 9h-12h15

Jeudi : 9h-19h

Vendredi : 15h-20h00

Tarif annuel : 570€



## ▷ SAXOPHONE

Enfants dès 7 ans – ados – adultes

Cours particuliers de 25 min

Avec Nicolas LENEVEU

Lundi : 9h30-15h

Tarif annuel : 480€

## ▷ VIOLON IRLANDAIS

Enfants à partir de 10 ans et adultes

Avec Aleth DUREL

Cours individuel ou partagé de 45min

Mardi : 12h-21h

Forfait annuel : 540€ (30 séances)

Forfait demi-année : 300€ (15 séances)



# Sports & Gym



## Le pass'sports



Adultes

### INFORMATIONS PRATIQUES

Un certificat médical vous sera demandé pour toute pratique d'une activité sportive.

Une photo d'identité vous sera demandée pour la réalisation du Pass-sport.

L'accès aux cours se fait dans la limite de la capacité d'accueil de la salle.

**Attention :** pas de prêt de tapis. Apporter son propre tapis de gym et sa gourde d'eau.

**Durée des séances :** 45 minutes, 1 heure ou 1h15

### TARIFS

**Carte d'adhésion obligatoire :** 17€

**Carte d'essais de 3 séances :** 26,50 €

**Carte de 12 séances :** 105€

*(chaque cours est poinçonné sur la carte)*

**Forfait Pass-sports :** 230€ *(Photo obligatoire pour la réalisation du Pass-sport)*

### ▷ BODY BARRES

*En attente de trouver un professeur*

Jeudi : 12h20

### ▷ BARRE AU SOL

**Avec Hélène FILLESOYE**

Développement de la tonicité musculaire et de la souplesse. Les exercices se font sur le dos, le ventre ou assis.

Vendredi : 17h30

Samedi : 9h30

### ▷ BODY SCULPT

Cardio-training, renforcement musculaire, étirements. Séance de 45min.

**Avec Audrey SECCHI**

Mardi : 17h15

*En attente de trouver un professeur*

Vendredi : 17h30

### ▷ CARDIO-BOXING

Séance de 45min.

**Avec Armonie ADAM.**

Lundi : 18h05

*En attente de trouver un professeur*

Vendredi : 18h30

### ▷ EQUILIBRE & MOUVEMENT

(Handstand)

**Avec Thierry HODIESNE**

Lundi : 18h15

### ▷ FESSIERS ABDOS CUISSES (FAC)

**Avec Audrey SECCHI**

Mercredi : 18h30

*En attente de trouver un professeur*

Jeudi : 18h30 à l'école Jean Guéhenno



## ▷ CIRCL MOBILITY

new

Avec Sarah AUBOYNEAU

à l'école Lemière

Souplesse, respiration, exercice de mobilité

Mercredi: 12h15-13h15

## ▷ PILATES

Avec Céline PANNIER :

Fondamental : lundi : 12h30

Fondamental : vendredi : 9h30

Bien-être : lundi : 13h45

Bien-être : vendredi : 10h40

Avec Audrey SECCHI :

Fondamental : mardi : 18h30

à l'école Jean Guéhenno le mardi

Intermédiaire : mercredi : 19h30

Fondamental : mardi : 9h30

Fondamental : mardi : 12h40

En attente de trouver un professeur

Débutant : jeudi : 19h30

à l'école Jean Guéhenno le jeudi

## ▷ QI GONG

Avec Eric FLUMIAN

Gymnastique traditionnelle chinoise, comportant des postures, mouvements lents, automassages, afin d'harmoniser les énergies dans le corps.

Séance débutant : 1h

Séances avancés : 1h15\*

Débutant : mardi : 12h20

Débutant : mardi : 19h30

à l'école Jean Guéhenno le mardi à 19h30

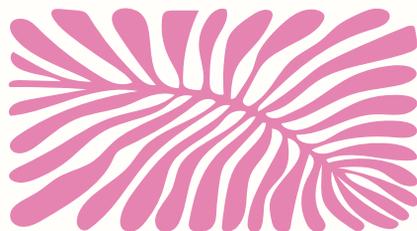
Débutant : vendredi : 11h

Avancé\* : lundi : 10h45

Avancé\* : mardi : 10h45

Avancé\* : vendredi : 12h20

\*Qi gong avancé : Un supplément de 50€ vous sera demandé pour l'accès à ce niveau.



## ▷ RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Avec Audrey SECCHI

Mardi : 13h40

Avec Thierry HODIESNE

Vendredi : 12h20

## ▷ STEP

Avec Armonie ADAM :

Lundi : 12h15

## ▷ STRETCHING

Gymnastique, stretching, respiration, étirement, postural.

Avec Sophie CHANTELOUP :

Lundi : 18h55

Jeudi : 14h00 ou 18h05 ou 19h05

Avec Thierry HODIESNE

Postural uniquement avec quelques mouvements de Pilates

Jeudi : 12h15 ou 13h30

### STAGES DE PILATES

Adultes - Avec Audrey SECCHI

• Samedi 16/11 : 9h30-11h30 - stage débutants de remise à niveau pour celles et ceux qui n'ont jamais fait de Pilates.

• Samedi 18/01 : 14h-15h30 - stage Pilates intermédiaire avec petit matériel 1

• Samedi 1/03 : 14h-15h30 - - stage Pilates intermédiaire avec petit matériel 2

Forfait du stage (hors pass-sport : 31€)

### SOPHRO-FITNESS :

sophrologie et fitness japonais

Adultes

Gym Japonaise Taïso, renforcement musculaire doux, coordination, équilibre et souffle.

Samedi de 10h à 11h30 : 1/03, 8/03, 15/03, 22/03

Tarif/stage d'1H30 : 30€.

Tarif 4 stages Sophro-fitness : 100€

# Stages



# Sports



## ▶ AIKIDO

À partir de 15 ans possible

**Avec Catherine DAYES**

au centre sportif Haie Vigné le mercredi et le samedi

**Mercredi : 18h-19h30**

**Samedi : 10h30-12h**

Forfait annuel : 153€ licence incluse

115€ sans licence (ne donne pas accès aux stages)

## ▶ GYMNASTIQUE SÉNIOR

**Avec Audrey SECCHI**

**Mardi : 11h-12h**

**Vendredi : 9h45-10h45**

Forfait annuel 1 séance : 145€

Forfait 3 essais : 14,50€

Forfait annuel 2 séances\* : 170€

\*Possibilité de s'inscrire à 1 séance de GYM SENIOR + 1 séance de PILATES SENIOR

## ▶ GYM SPORT SANTÉ

Sport sénior - **Avec Audrey SECCHI**

**Mardi : 15h00-16h00**

Forfait annuel : 145€

Forfait 3 essais : 14,50€

## ▶ MARCHÉ

Marche de 2h sur Caen et ses alentours

**Avec Kaltouma DELANOE**

**Lundi : 9h30-11h30**

Forfait annuel : 145€

Forfait 3 essais : 14,50€

## ▶ MARCHÉ NORDIQUE

Des parcours différents à chaque séance sur Caen et hors agglomération.

**Avec Laurent DUBOIS**

Marche modérée : **mercredi : 14h-16h**

Marche intensive : **lundi : 14h-16h**

Forfait annuel : 176€

Forfait 3 essais : 17,60€

Certificat médical demandé pour pratiquer la marche nordique



Carte d'adhésion obligatoire : 17€

Adultes

### INFORMATIONS PRATIQUES

Un certificat médical vous sera demandé pour toute pratique d'une activité sportive.

L'accès aux cours se fait dans la limite de la capacité d'accueil de la salle.

## ▶ FIT KIDS



8-12 ans - **Avec Sarah AUBOYNEAU**

**Mercredi : 11h-12h**

à l'école Lemière le mercredi

Forfait annuel : 170€ - Forfait 3 essais : 17€

Compatible avec les Mercredis Loisirs

## ▶ PILATES SENIOR - Avec Audrey SECCHI

**Jeudi : 15h30-16h30**

Forfait annuel 1 séance : 145€

Forfait 3 essais : 14,50€

Possibilité de s'inscrire à 1 séance de GYM SENIOR + 1 séance de PILATES SENIOR pour 170€

## ▶ SELF DEFENSE

Séniors - **Avec Jimmy HALUCH**

Des gestes simples pour le quotidien, sans chute ni combat.

**Mardi : 9h25-10h55**

au centre d'animation La Prairie le mardi

**Adultes : Jeudi : 19h-20h30 :**

au gymnase de la Folie Couvrefief le jeudi

Forfait annuel : 178€ - Forfait 3 essais : 17,80€

**Adultes + enfants à partir de 8 Ans :**

**Samedi : 11h-12h30**

au gymnase de la Folie Couvrefief le samedi

Forfait « famille » : 236€ - Forfait 3 essais : 23,60€

## ▶ VIET VO DAO - Association amie

**Lundi : 19h05-21h00**

au centre d'animation La Prairie le lundi

**Mercredi : 19h30-21h00**

au centre sportif de la Haie Vigné le mercredi

Forfait annuel adulte : 136€ - Forfait annuel enfant : 86€

Inscription possible tout au long de l'année. 2 cours d'essai gratuits

## ▶ ZUMBA 😊

**Avec Armonie ADAM**

**Lundi : 17h-18h**

Tarif annuel : 199€

Forfait 3 essais : 19,99€ - Forfait annuel : 100€

si vous possédez déjà un Pass-sport gym



Carte d'adhésion obligatoire : 17€



# Multimédia

## ATELIERS NUMERIQUES AU TRIMESTRE

Avec Julien PELLERANO

Tarif trimestriel (10 séances) : 155€



	1 <sup>ère</sup> session À partir du 09/09	2 <sup>ème</sup> session À partir du 09/12	3 <sup>ème</sup> session À partir du 11/03
Lundi après-midi	14h-16h	14h-16h	14h-16h
Mardi matin	10h-12h	10h-12h	10h-12h
Mardi soir	18h-20h	18h-20h	18h-20h

### MIEUX UTILISER SON ORDINATEUR

Vous ne vous sentez pas toujours à l'aise avec votre ordinateur ? Cette session est faite pour vous : remise à plat, revoir les bases de l'utilisation d'un ordinateur au quotidien. Windows, traitement de texte, internet, réseaux sociaux, achats en ligne, messagerie ...

### ÊTRE PLUS AUTONOME

Vous êtes à l'aise dans l'utilisation courante de votre ordinateur (internet, messagerie, bureautique...), mais pas du tout dans la maintenance, l'installation de programmes, de mise à jour, de sauvegardes, anti-virus, clé USB, sécurité informatique... Cet atelier vous propose d'aller plus loin dans l'utilisation de votre ordinateur, histoire de vous passer de l'aide des uns et des autres dès que vous êtes confrontés à une situation qui sort de l'ordinaire.

### SMARTPHONE ET TABLETTES

Pour celles et ceux qui veulent prendre le temps d'explorer le potentiel de leur smartphone et/ou tablette : des usages basiques (internet, messagerie, calendrier...), à l'installation d'applications, le transfert de photos ou encore la gestion des notifications.

### VALORISER SES IMAGES ET SES VIDÉOS

Pour la photo : transférer, trier, organiser, développer et retoucher vos photos sur un logiciel complet, fonctionnant sur la plupart des ordinateurs (mac/windows/linux) et permettant le traitement de tous types de photos (formats raw/nef, etc, ou votre smartphone). Question du partage des photos abordée également (formats, services en ligne, albums...). Pour la vidéo : initiation au montage vidéo proposée à celles/ceux qui le souhaitent.

### ► ACCÈS LIBRE

Adultes - *Gratuit*

Avec votre propre matériel, ou celui de l'EPN, accès gratuit à internet.

**lundi et mercredi : 16h-18h**

**mardi : 16h-17h**

### ► ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ

Adultes

Un temps rien qu'à vous, avec le médiateur numérique pour poser vos questions. Réservation par créneau d'une heure (16h/17h ou 17h/18h). Possibilité de s'inscrire à 2 pour 2 heures.

**lundi et mercredi : 16h-18h**

**mardi : 16h-17h**

Tarif : pour une heure : 25 €

### MINI LAB

NOUVEAU FORMAT !

Adultes

Un 1<sup>er</sup> cours pour apprendre l'usage du matériel de votre choix (presse à mugs, presse à chaud, découpe vinyle...). Ouvert à tous individuel ou en famille.

**lundi et mercredi : 16h-18h**

**mardi : 16h-17h**

Tarif : 1<sup>er</sup> cours à 20 €

à partir du second, en autonomie

(prix des consommables entre 1 et 8 €)

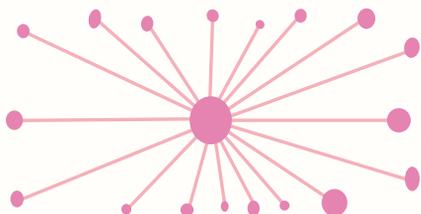
### ► CLUB INFO

Le club est un espace de partage et d'échange autour du numérique. Le programme se construit tout au long de l'année autour des questions des participants.

Calendrier des dates disponible sur notre site internet.

**mardi : 14h-16h** (1 semaine/2, à partir du 10/09)

Tarif annuel : 150€



### ► CRÉATION NUMÉRIQUE ET JEUX VIDÉOS

À partir de 12 ans

Initiation à la création numérique (musique, vidéo, objets, dessin, 3D, jeux vidéo...). Choix des thématiques en fonction des participants. Quelques séances dans l'année seront dédiées au jeu vidéo : sensibilisation à l'addiction, et découverte du jeu en réseau en présentiel... bons moments garantis !

**mercredi : 14h-16h**

Tarif annuel : 195€

### ► PROGRAMMATION, ROBOTIQUE, ET JEUX VIDÉOS

Enfants 8/11 ans

Apprendre en s'amusant ! Tout au long de l'année, les enfants découvriront la programmation (scratch, code.org, declick...), la robotique (avec de nombreux robots différents : lego wedo, mindstorm, cosmo, bluebots, ozobot...) et le lien indissociable entre ces deux activités. Le tout est entrecoupé de séances dédiées aux bases en électronique (makey-makey) et de séances autour du jeu vidéo (en tous genre... des bornes d'arcades et autres simulateurs aux « vrais » jeux vidéos).

**mercredi : 10h-11h30**

Compatible avec les mercredis loisirs.

Tarif annuel : 155€

### ► VALORISER SES IMAGES ET VIDÉOS

Pour la photo, vous prendrez en main un logiciel complet permettant de transférer, trier, organiser, développer et retoucher vos photos. Dans cet atelier à l'année, il sera possible de découvrir différents logiciels en fonction de vos centres d'intérêts/objectifs personnels.

Calendrier des dates disponible sur notre site internet.

**mardi : 14h-16h** (1 semaine/2, à partir du 17/09)

Tarif annuel : 155€

### ► LES RDV DU SAMEDI MATIN

**4 samedis matins dans l'année**, de 10h à 12h (dates communiquées via l'accueil ; le site internet, et affichage). RDV autour de sujets d'actualité : l'intelligence artificielle, données personnelles, santé...

Calendrier des dates disponible sur notre site internet.

Tarif par samedi : 15 €

new

DE L'ENFANT AU SÉNIOR

# La Prairie

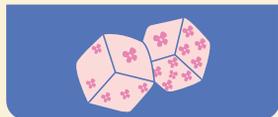
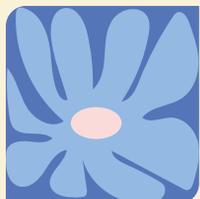
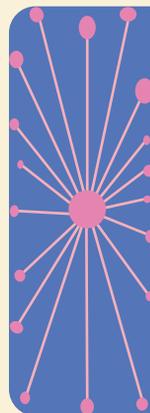
centre d'animation

ACTIVITÉS CULTURELLES,  
SPORTIVES & ÉDUCATIVES



DE L'ENFANT AU SÉNIOR

ACTIVITÉS CULTURELLES,  
SPORTIVES & ÉDUCATIVES



# La Prairie

centre d'animation

## DÉMÉNAGE EN 2025 !

### 1) AVANT LA GUERRE

1928, seule sur l'avenue parmi les champs, notre bâtiment accueillait la maison des étudiants.

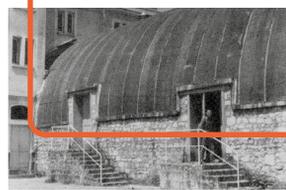


### 2) À LA LIBÉRATION

La salle des Beaux Arts (in Tombeau) seule salle de spectacles à Caen, 1947



La structure a accueilli la renaissance de la vie culturelle Caennaise



### 3) À LA RECONSTRUCTION

Le développement des activités de loisirs



1950... Arrivés des pinces pour le restaurant...



Ave. Albert Sorel 40m en 50

### 5) LA NOUVELLE MAISON RENTRÉE 2025

RENDEZ-VOUS 5 BOULEVARD ARISTIDE BRIAND

Les travaux avancent à bon rythme



Pour vous accueillir dans les meilleures conditions.

**ICI la Mairie investit pour vous LE CENTRE D'ANIMATION DE LA PRAIRIE**

Mairie d'origine : Direction des Bâtiments  
 800 Architectes : 14400 Bayeux  
 Date de fin travaux : fin Juin 2023  
 à partir 2025 : Musée de l'Éducation  
 à l'INAE TTC

CAENA

### 4) LE CENTRE D'ANIMATION QUE NOUS CONNAISSONS

Avec les activités que vous poursuivez ou commencerez (cf. les pages précédentes)



Trottoirs de points... après mai 1993



Écrivons ensemble les nouvelles pages de son Histoire !



La nouvelle maison sera seulement à 10 minutes à pied de l'actuelle.