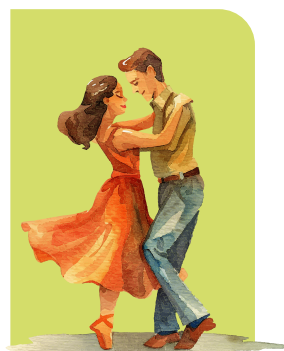
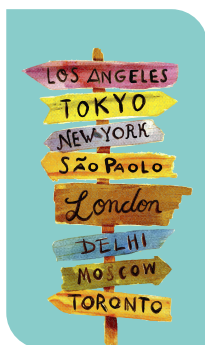
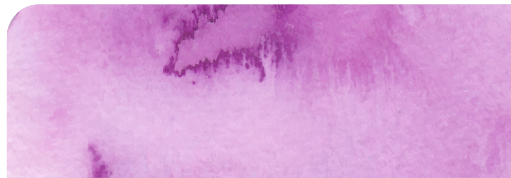
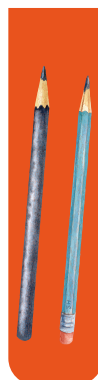




ACTIVITÉS ET LOISIRS POUR TOUS ► DE L'ENFANT AU SÉNIOR

Saison
**20²⁵
26**



► CALENDRIER.....P3

► MERCREDIS LOISIRS.....P6-7

► PENDANT LES VACANCES.....P8

► SAVEURS.....P9

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

► BIEN ÊTRE.....P10-11

- Hatha Yoga
- Sophro-fitness
- Sophrologie et relaxation
- Za Zen
- **STAGES Bien-être** : Yoga Vinyasa
- **STAGES Sophrologie** : Sophro sur chaise

► CRÉATION & EXPRESSION.....P12-13

- Arts plastiques (*enfant/ados*)
- Atelier manga (*enfant/ados*)
- Dessin d'illustration/BD (*enfant/ados*)
- Dessin premier pas (*enfant/ados*)
- Prairie théâtre (*ados*)
- Théâtre le petit molière (*enfant/ados*)
- Théâtre molière treteaux (*enfant/ados*)
- Théâtre d'improvisation (*ados*)
- Peinture numérique (*ados*)
- Aquarelle ☺
- Aquarelle botanique
- Carnet urbain
- Couture ☺
- Dessin croquis ☺
- Dessin d'illustration/BD ☺
- Dessin peinture ☺
- Pastel ☺
- Patchwork
- Peinture au couteau
- Photo
- Prairie théâtre
- Théâtre d'improvisation ☺

► DANSES.....P14-15

- Danse classique (*enfant*)
- Éveil & initiation à la danse (*enfant*)
- Modern' jazz (*enfant*)
- Bachata
- Breakdance/Hip-Hop
- Claquettes américaines
- Claquettes et danses irlandaises
- Danse africaine ☺
- Danses folkloriques normandes
- Danses à deux
- Danse orientale ☺
- La boîte à bois
- Line dance
- Modern' jazz ☺
- Tribal fusion et FCBD style ☺
- Salsa cubaine
- **ATELIER / STAGES** : Valse à droite et paso doble | Valse à gauche et paso doble | Tango débutant et Cha Cha inter

► MULTIMÉDIA.....P16

- Accompagnement individualisé
- Atelier numériques
- Atelier à la carte Photo / Vidéo
- Club info
- Création numérique & jeux vidéo (12 ans+)
- Gaming Party (12 ans+)
- MiniLab
- RDV du samedi matin

► JEUX.....P17

- Jeux de rôles
- Jeux de société
- Scrabble

► LANGUES.....P18-19

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

► MUSIQUE & CHANT.....P20-21

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

► PASS'SPORTS.....P22-25

- Body barres/Musculation
- Barre au sol
- Body sculpt
- Cardio-boxing
- Cîrcel mobility
- Équilibre & mouvement
- Fessiers abdos cuisses
- Hiit
- Pilates
- Qi Gong
- Renforcement musculaire
- Step
- Stretching
- **STAGES** : Pilates

► SPORTS.....P26

- Aikido
- Baby Gym
- Fit Dance
- Gymnastique sénior
- Gym sport santé
- Marche
- Marche Nordique
- Pilates Senior
- Self défense
- Viet Vo Dao
- Zumba ☺

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 3 septembre 2025

Rentrée des activités hebdomadaires : Lundi 8 septembre 2025

Semaine PORTES OUVERTES : semaine du 8 septembre 2025

Vos 30 séances du lundi					
Septembre		8	15	22	29
Octobre	6	13	Vces	Vces	
Novembre	3	10	17	24	
Décembre	1	8	15	Vces	Vces
Janvier	5	12	19	26	
Février	2	9	Vces	Vces	
Mars	2	9	16	23	30
Avril	Férié	Vces	Vces	27	
Mai	4	11	18	Férié	
Juin	1	8			

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

Vos 30 séances du mercredi					
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	11	Vces	Vces	
Mars	4	11	18	25	
Avril	1	8	Vces	Vces	29
Mai	6	13	20	27	
Juin					

Vos 30 séances du jeudi					
Septembre		11	18	25	
Octobre	2	9	16	Vces	Vces
Novembre	6	13	20	27	
Décembre	4	11	18	Vces	
Janvier	Vces	8	15	22	29
Février	5	12	Vces	Vces	
Mars	5	12	19	26	
Avril	CARN	9	Vces	Vces	30
Mai	7	Férié	21	28	
Juin	4	11			

Vos 30 séances du vendredi					
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	13	Vces	Vces	
Mars	6	13	20	27	
Avril	3	10	Vces	Vces	
Mai	Férié	Férié	PONT	22	29
Juin	5	12	19		

Vos 30 séances du samedi					
Septembre		13	20	27	
Octobre	4	11	18	Vces	
Novembre	Vces	8	15	22	29
Décembre	6	13	Vces	Vces	
Janvier	Vces	10	17	24	31
Février	7	14	Vces	Vces	
Mars	7	14	21	28	
Avril	4	H2J	Vces	Vces	
Mai	2	9	PONT	23	30
Juin	6	13	20		

H2J : Histoire de jouer - 11 et 12 avril 2026 - Aucune activité hebdomadaire n'aura lieu ce week-end là.

CARN : Carnaval étudiant : jeudi 2 avril 2026.

COUR : Courants de la liberté - du 4 au 7 juin 2026.

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.



Les infos globales

5 Boulevard Aristide Briand,
14000 Caen
02 31 85 25 16
accueil.laprairie@gmail.com



Horaires du secrétariat

	Matin	Après-midi
Lundi	9h30 - 12h30	13h30 - 20h15
Mardi	10h00 - 12h30	14h00 - 20h15
Mercredi	8h00 - 12h30	13h30 - 20h15
Judi	9h30 - 12h30	14h00 - 20h15
Vendredi	9h30 - 12h30	18h00 - 19h45
Samedi	9h00 - 13h00	Fermé

Fermé le samedi en juillet et août, et jusqu'au 6 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.

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^{ème} 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^{ème} activité

**Les forfaits ne sont
pas remboursables.**



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 8 septembre 2025
(sauf indication spécifique).
- Les Mercredis Loisirs (ML) reprennent
le mercredi 3 septembre 2025 (sauf
pour les options ML).
- Calendriers des activités
disponibles sur **www.la-prairie.com**





Carte d'adhérent

Elle est individuelle, nominative et obligatoire pour la pratique de toute activité. Elle s'élève à 17€ pour la période 01/07/2025 au 30/06/2026. Elle est valable dans les autres MJC/centre d'animation de Caen. Règlement intérieur et avantages de la carte sur www.la-prairie.com

Adhésion familiale : pour le 3^{ème} 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 classiques et connect, prélèvements bancaires automatiques, virements bancaires, espèces.
- En coupons **CEZAM Sports & loisirs, passeports loisir & culture***, coupons sports ANCV classiques ou connectés, coupons CESU (*sauf ML et centres de loisirs)
- Détails des aides aux loisirs visibles sur www.la-prairie.com



« 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 3 septembre**.

*Inscription à la journée (8h-18h),
ou en demi-journée (8h-12h30 ou 13h-18h)
avec ou sans repas.*

De 3^{1/2}
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, 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^{ème} 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 10 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*).

Tickets Loisirs de la Ville de Caen en fonction de votre quotient familial, activation possible, se rapprocher de l'accueil.

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

-  Arts plastiques 8/10 ans
- Baby Gym 4/6 ans
- Découverte de la musique 4/7 ans
- Dessin premiers pas 6/8 ans
- Eveil à la danse 4/5 ans
- Guitare à partir de 7 ans (*cours particulier*) : 579€
- Initiation à la danse 6/7 ans
- Piano à partir de 7 ans (*cours particulier*) : 579€
- Programmation, robotique et jeux vidéos 8/10 ans
- Théâtre le Petit Molière 7/10 ans
- Fit Dance 6/10 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€	19€	10€	15€
Quotient familial 1801€ < 2000€	20€	10,75€	15,75€
Quotient familial supp. à 2001€	22€	11,50€	16,50€

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^{1/2} 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 20 février 2026 à 22h
Retour de Caen : samedi 28 février 2026 à 7h

Plus d'informations en octobre sur notre site :
www.la-prairie.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.



Saveurs

► 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

1 recette/15 jours

Lundi : 18h30-20h30

Tarif annuel : 243€

Forfait de 5 séances : 100€

► ŒNOLOGIE

Adultes - Avec Frank BOULANGER

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

Mercredi, ou jeudi - 19h30-21h30

Une fois/ mois (dates sur notre site internet)

Forfait annuel : 280€



Carte d'adhésion obligatoire : 17€



CUISINE JAPONAISE

Adultes - Avec Tamami HERBINET

Jeudi : 18h - 21h

11/09, 2/10, 6/11, 4/12, 8/01, 5/02, 5/03, 9/04, 4/06

Forfait : 39€ / stage

YAKUZEN

ou cuisine bien-être

Adultes - Avec Tamami HERBINET

Méthode de nutrition traditionnelle japonaise

Jeudi : 18h - 21h

25/09, 16/10, 20/11, 18/12, 22/01, 12/02, 19/03, 30/04, 28/05, 18/06

Forfait : 39€ / stage

Détails des séances disponibles à l'accueil et sur www.la-prairie.com

Stages

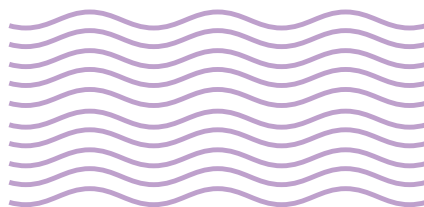


Carte d'adhésion obligatoire : 17€



Bien-être

**Pensez à apporter votre tapis*



▷ HATHA YOGA

Adultes - Avec Dominique LEBLANC

Débutant : mardi : 18h15-19h15

ou mardi : 19h30-20h30

Yoga des Sages :

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

Confirmés : jeudi : 17h30-18h30

ou jeudi : 18h45-20h45

Forfait annuel : 174€

Forfait 3 essais : 17,40€

▷ SOPHRO-FITNESS

Adultes - Avec Marion YOSHIMURA

Exercices de Fitness, Gym Japonaise, Renforcement musculaire doux, Coordination..

Dynamique. Exercices Debout, assis et allongé

Mardi : 18h-19h15

Tarif annuel : 249€

Forfait 3 essais : 24,90€

▷ SOPHROLOGIE ET RELAXATION

Adultes - Avec Marion YOSHIMURA

Exercices de Sophrologie, Coordination, Relaxation..

Doux. Exercices Debout, assis et allongé

Jeudi : 18h-19h30

Tarif annuel : 297€

Forfait 3 essais : 29,70€

▷ 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

SOPHRO SUR CHAISE

new

Adultes - Avec Marion YOSHIMURA

Des exercices de Sophrologie,
Yoga, Gym Japonaise, Coordination
uniquement assis sur chaise.

Samedi : 10h-11h30 en janvier

Dates: 10/01, 17/01, 24/01, 31/01

Tarif par stage : 37€

YOGA VINYASA

Adultes - Avec Céline PANNIER

Des ateliers thématiques.

Samedi : de 14h45 à 16h15

13/09, 4/10, 15/11, 13/12, 10/01,

7/02, 7/03, 25/04, 30/05

Tarif : 20,40 €

Stages bien-être





Création & Expression

KIDS / ADOS

▶ ARTS PLASTIQUES

8/10 ans - Avec Sandrine BERTHE
 Mercredi : 9h30-11h
 Compatible avec les Mercredis Loisirs.
 Tarif annuel : 210€
 Forfait 3 essais : 21€

▶ ATELIER MANGA

11/14 ans - Avec Andréa FOLTETE
 Mercredi : 16h30-18h
 Tarif annuel : 222€
 Forfait 3 essais : 22,20€

▶ DESSIN D'ILLUSTRATION/BD

Ados 13/16 ans
 En attente de trouver un professeur
 Mardi : 18h15-19h45
 Tarif annuel : 210€
 Forfait 3 essais : 21€

▶ DESSIN PREMIER PAS

6/8 ans - Avec Sandrine BERTHE
 Mercredi : 11h15-12h15
 Compatible avec les Mercredis Loisirs.
 Tarif annuel : 210€
 Forfait 3 essais : 21€

▶ PRAIRIE THÉÂTRE

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

▶ THÉÂTRE LE PETIT MOLIÈRE

8/10 ans - Avec Igor FUTTERER
 Mercredi : 10h30-11h30
 Compatible avec les Mercredis Loisirs.
 Tarif annuel : 210€
 Forfait 3 essais : 21€

▶ THÉÂTRE MOLIÈRE TRETEAUX

11/14 ans - Avec Igor FUTTERER
 Mercredi : 14h30-16h
 Tarif annuel : 210€
 Forfait 3 essais : 21€

▶ THÉÂTRE D'IMPROVISATION ADOS

En partenariat avec l'association Macédoine
 Jeudi : 18h-19h30
 Tarif annuel : 210€
 Forfait 3 essais : 21€

ADULTES

▶ AQUARELLE ☺

Avec Mélissa RIFFARD
 Mardi : 10h-12h ou 18h-20h
 Tarif annuel : 276€
 Forfait 3 essais : 27,60€

▶ AQUARELLE BOTANIQUE

Adultes - Avec Mélissa RIFFARD
 Samedi : 10h-12h (1x par mois)
 27/09, 18/10, 22/11, 13/12, 31/01,
 14/02, 21/03, 4/04, 23/05, 20/06
 Tarif annuel : 205€ - Forfait 1 essai : 25€

▶ CARNET URBAIN ☺

Avec Mélissa RIFFARD 
 1 cours / 15 jours
 16/09, 30/09, 14/10, 18/11, 2/12,
 16/12, 13/01, 27/01, 10/02, 10/03,
 24/03, 7/04, 5/05, 19/05, 2/06
 Mardi : 14h-16h
 Tarif annuel : 162,75€ - Forfait 1 essai : 11€

▷ COUTURE 😊

Avec Françoise LE GOUPILLOT

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

Mercredi : 18h-20h30

ou Jeudi 14h-16h30

Tarif annuel : 276€ - Forfait 3 essais : 27,60€

▷ DESSIN CROQUIS 😊

Avec Andrea FOLTÊTE

Présence d'un modèle à chaque séance.

Lundi: 14h-16h30

Tarif annuel: 330€ - Forfait 1 essai : 33€

▷ DESSIN D'ILLUSTRATION/BD 😊

En attente de trouver un professeur

Mercredi : 18h30-20h

Tarif annuel : 210€ - Forfait 3 essais : 21€

▷ 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 : 276€

Forfait 3 essais : 27,60€

▷ PASTEL 😊

Avec Sandrine BERTHE

Jeudi : 18h-20h

Tarif annuel : 276€

Forfait 3 essais : 27,60€

▷ PATCHWORK

Échange de savoirs

Vendredi : 14h-16h

Adhésion : 17€

▷ PEINTURE AU COUTEAU

Avec Andrea FOLTÊTE

Dessin-peinture et travail de la matière

Jeudi : 14h30-16h30

Forfait annuel : 330€

Forfait 3 essais : 33€

▷ PHOTO

Avec le Conquérant Caen Photo Club

Réunion du club :

20h30 - 2^{ème} jeudi du mois

Dates, horaires et tarifs sur caenconquerantphotoclub.jimdo.free.com, rubrique informations.

E-mail de contact : caenconquerant@gmail.com

Groupe Flickr : Le Conquerant Photo Club Caen

▷ PRAIRIE THÉÂTRE

Avec Igor Futterer

Répertoire contemporain.

Mercredi : 19h-21h

Tarif annuel : 276€

Forfait 3 essais : 27,60€

▷ THÉÂTRE D'IMPROVISATION 😊

En partenariat avec l'association Macédoine

Débutant : jeudi : 19h30-21h30

Initiés : lundi : 20h15-22h15

Tarif annuel : 270€

Forfait 3 essais : 27€





Carte d'adhésion obligatoire : 17€

Danses

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 : 17h15-18h30**

(2 ans de classique)

Tarif annuel : 239,50€

Forfait 3 essais : 21,75€

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 : 239,50€

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 : 239,50€

Forfait 3 essais : 21,75€

Tenue de représentation de fin
d'année incluse.



► BACHATA

Adultes

Association amie - Sals'amigo

Débutant : **mardi : 20h45-21h45**

Intermédiaire : **mercredi : 20h45-21h45**

Tarif annuel : 60€/trimestre

► BREAKDANCE/HIP HOP

Enfants/Ados, à partir de 8 ans

Avec Tanguy LEMERAY

Mercredi : 16h30-17h30

Forfait annuel : 204€

Forfait 3 essais : 20,40€

► CLAQUETTES AMERICAINES

(TAP DANCE) sur 34 séances

Avec Thierry PICARD

Niveau 1 : **mardi : 17h30-18h30**

Forfait annuel : 248,20€

Forfait 3 essais : 24,82€

► CLAQUETTES ET DANSES IRLANDAISES

Avec Woody SCHIETTECATTE-FOLOPPE

Débutant : **Mardi : 18h45-19h45**

Confirmé : **Mardi : 19h45-21h15**

Forfait annuel 1h : 248,20€ - Forfait 3 essais : 24,82€

Forfait annuel 1h30 : 372,30€ - Forfait 3 essais : 37,23€

► DANSES FOLKLORIQUES NORMANDES

Blaudes et Coëffes

Association amie

Vendredi : 19h20-21h10

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**

Niveau 2 : **mercredi : 20h-21h15**

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 : 163,50€

Forfait annuel 1h30 avec «pratique» : 217,50€

Session découverte d'1 danse

(5 séances d'1h30) : 53€

Si inscription en couple : -25%
pour le 2^{ème} danseur

► DANSE ORIENTALE ☺

Avec Kelly HAMEL

Niveau 1 : **Samedi : 14h-16h**

(2 fois par mois) : calendrier sur www.la-prairie.com

Niveau 2 : **Jeudi : 19h45-20h45**

Tarif annuel : 262,50€

Forfait 3 essais : 26,25€

► 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)

► LINE DANCE (DANSES EN LIGNE)

Avec Flavie PICARD

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

Initiation : **Mardi 13h15-14h15**

Inter : **Mardi 16h15-17h15**

Avancé : **Mardi 14h30-16h**

Tarif annuel 1h : 202,30€

Forfait 3 essais 1h : 17,85€

Tarif annuel 1h30 : 255€

Forfait 3 essais 1h30 : 22,50€

► MODERN' JAZZ ☺

Avec Hélène FILLESOYE

Ados 14/17 ans :

Mercredi : 15h30-16h45

Tarif annuel : 239,50€

Forfait 3 essais : 21,90€

Tenue pour la représentation de fin d'année incluse.

Adultes : **vendredi : 18h30-19h45**

Tarif annuel : 255€

Forfait 3 essais : 25,50€

► SALSA CUBAINE

Avec Maëlle

Association amie - Sals'amigo

Débutant : **lundi : 19h30-20h30**

Intermédiaire : **lundi : 20h45-21h45**

Forfait annuel : 60€/trimestre

► TRIBAL FUSION et FCBD Style ☺

Avec Kelly HAMEL

Jeudi : 20h45-21h45

Tarif annuel : 262,50€

Forfait 3 essais : 26,25€

Pratique d'au moins un an de danse orientale

VALSE À DROITE ET PASO DOBLE

Samedi 11 octobre à 14h : Valse à droite/ 15h - Paso Doble

VALSE À GAUCHE ET PASO DOBLE

Samedi 24 janvier : 14h - Valse à gauche/ 15h - Paso Doble

TANGO DÉBUTANT ET CHA CHA INTER

Samedi 21 mars : 14h - Tango Débutant/ 15h - ChaCha Inter

Tarif par stage (1h) : 15€

Atelier/stage



Multimédia

► Accompagnement individualisé

Un temps personnalisé pour poser vos questions.

Sur RDV (1h / 2h)

Lundi ou Mercredi 16h-18h

Mardi 16h-17h

► Ateliers numériques

Des sessions pour tous niveaux, de 10 séances, à suivre en intégralité ou à la séance. Programme disponible à l'accueil.

- Mieux utiliser son ordinateur
- Être plus autonome dans l'usage de son PC
- Prise en main smartphone & tablette
- Valoriser ses photos & vidéos

Lundi après-midi, mardi matin ou mardi soir

16€ par séance - 155€ les 10

Début des trimestres : 8/09, 1/12, 9/03

► Atelier à la carte Photo / Vidéo

Accompagnement sur vos projets autour de l'image.

Un mardi sur deux 14h-16h

à partir du 16/09

► Club info

Un RDV convivial avec un programme sur mesure pour les plus curieux.

Un mardi sur deux après-midi

à partir du 09/09

► Création numérique & jeux vidéo

12 ans+

Création de contenus et publication (image, audio, vidéo), jeux vidéos (à plusieurs c'est plus fun).

Mercredi 14h-16h

► Gaming Party



12 ans+

Une fois par mois, en famille ou entre amis : réseau, rétrogaming, switch sur écran géant (MarioKart, Just Dance...).

Vendredi 20h-23h

Prochaines dates : 12/09, 10/10, 21/11, 19/12, 17/01, 07/02, 13/03, 10/04, 29/05, 20/06

► MiniLab

Accès sur RDV après formation : badgeuse, mug, textile, 3D, découpe vinyle...

► Programmation & robotique

8-12 ans

De la découverte de la programmation et de la robotique aux défis de programmation et combats de robots...

Mercredi 9h-10h30 & 10h30-12h

► RDV du samedi matin

- 15 nov. : Cybersécurité
- 4 avril : Intelligence artificielle

Samedi : 9h30-12h30





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 :**

11 et 12 avril 2026

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

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 en duplicate : **mercredi : 18h30-20h30**

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

Inscription au club + licence

Tarif non communiqué à l'édition de cette brochure.





Carte d'adhésion obligatoire : 17€



Langues

▶ ANGLAIS 😊

Adultes - Avec Margaret BROSANAN

Débutant : **jeudi : 10h30-12h**

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 : 18h15-19h45

Tarif annuel : 262,50€

Forfait 3 essais : 26,25€

▶ ESPAGNOL 😊

Adultes - Avec Pedro GONZALEZ

Débutant : **mercredi : 19h45-21h15**

Niveau 2 : **jeudi : 19h30-21h**

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

Niveau 4 : **mardi : 19h30 - 21h**

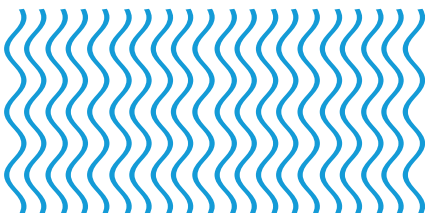
Oral 1 : **mardi : 18h-19h30**

Oral perfectionnement :

Jeudi : 18h-19h30

Tarif annuel : 262,50€

Forfait 3 essais : 26,25€



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

▶ FRANÇAIS POUR ÉTRANGERS 😊

Adultes

Avec Catherine REVERSAT-HACQUIN

Débutant : **jeudi : 19h30-21h**

Avancé : **jeudi : 18h-19h30**

Tarif annuel : 186€

Forfait demandeur d'emploi/étudiant : 131€

ITALIEN ☺

Adultes - Avec Peggy BISSON

Débutant : **jeudi : 19h45-21h15**

Niveau 2 : **mardi : 19h45-21h15**

Niveau 3 : **lundi : 18h30-20h**

Niveau 4 : **lundi : 20h-21h30**

Niveau perfectionnement :

Jeudi : 18h15-19h45

Tarif annuel : 262,50€

Forfait 3 essais : 26,25€

JAPONAIS ☺

Adultes

Avec Tamiko FOURNIER-FUJIMOTO

Débutant : **mardi 18h15-19h45**

Niveau 2 : **mercredi 19h45-21h15**

Niveau 3 : **mardi 19h45-21h15**

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

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

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

: Tarif annuel : 262,50€

Forfait 3 essais : 26,25€



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

RUSSE ☺

Adultes - Avec Nadejda BOEVA

Débutant : **lundi : 19h45 - 21h15**

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

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

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

Tarif annuel : 262,50€

Forfait 3 essais : 26,25€

Adultes - Avec l'association Davai

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

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

Atelier de traduction : **lundi : 11h-12h**



Musique et chant

► ATELIER CHANSON

Travail de respiration et technique vocale

Avec Multi-Miss Productions

Association Amie

Ados 12/17 ans : mercredi : 16h30-18h

Adultes : lundi 14h-15h30

Lundi : 15h45-17h15

Lundi : 17h30-19h

Lundi : 19h15-20h45

Mercredi : 14h30-16h

Mercredi : 19h-20h30

Forfait annuel : 230€

Forfait 3 essais : 40€

► DÉCOUVERTE DE LA MUSIQUE

Enfants - *en attente de trouver un professeur*

4/5 ans - Éveil musical :

Mercredi : 9h-9h45

5/7 ans - Contes mis en musique :

Mercredi : 9h45-10h30

Tarif annuel : 210€

*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 : 459€

Tarif annuel 30min : 579€



Carte d'adhésion obligatoire : 17€

► GUITARE CLASSIQUE & TOUS STYLES

Enfants dès 8 ans – ados – adultes

Avec Léa SAMSON

Cours particuliers de 30 min

Lundi : 16h-21h

Mercredi : 9h-19h

Tarif annuel : 579€

► GUITARE D'ENSEMBLE



Ados-adultes

Avec Léa SAMSON

avoir au minimum deux ans de guitare,
savoir lire les partitions ou tablatures.
Répertoire classique et acoustique.

Lundi : 18h30-19h30

Tarif annuel : 225€

► 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-20h30

Mercredi : 9h-12h

Jeudi : 9h-20h30

Vendredi : 15h-20h30

Tarif annuel : 579€





▷ SAXOPHONE

Enfants dès 7 ans – ados – adultes

Cours particuliers de 25 min

Avec Nicolas LENEVEU

Lundi : 9h30-15h

Tarif annuel : 486€

▷ VIOLON IRLANDAIS

Enfants à partir de 10 ans et adultes

Avec Aleth DUREL

Cours individuel ou partagé de 45min

Mardi ou jeudi : 16h-21h

Forfait annuel : 555€ (30 séances)

Forfait demi-année : 277,50€ (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

Il est obligatoire de changer de chaussures avant d'entrer dans les salles de sport/danse (baskets d'intérieur obligatoires)

TARIFS

Carte d'adhésion obligatoire : 17€

Carte d'essais de 3 séances : 27€

Carte de 12 séances : 108€ (chaque cours est poinçonné sur la carte)

Forfait Pass-sports : 235€ (Photo obligatoire pour la réalisation du Pass-sport)





► BODY BARRES / MUSCULATION

Avec Armonie ADAM

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

Avec Sarah AUBOYNEAU

Vendredi : 17h30

► CARDIO-BOXING

Séance de 45min.

Avec Armonie ADAM.

Lundi : 18h05

Avec Sarah AUBOYNEAU

Vendredi : 18h30

► CIRCL MOBILITY

Avec Sarah AUBOYNEAU

Activité douce pour améliorer la mobilité, la souplesse, la respiration et réduire les tensions.

Mercredi : 12h15

► EQUILIBRE & MOUVEMENT

(Handstand)

Avec Thierry HODIESNE

Lundi : 18h15

► FESSIERS ABDOS CUISSSES (FAC)

Avec Audrey SECCHI

Mercredi : 18h30

En attente de trouver un professeur

Jeudi : 18h30



► HIIT

avec Anne-Laure PRAJOUX

Séance de 45 minutes

Entraînement fractionné court et intense, alternant efforts puissants et pauses pour un maximum d'efficacité. Permet d'améliorer la performance cardio-vasculaire.

Lundi : 12h20

Vendredi : 12h20

► PILATES

Avec Céline PANNIER

Fondamental : lundi : 12h30

Fondamental : vendredi : 9h30

Bien-être : lundi : 13h45

Bien-être : vendredi : 10h40

Avec Audrey SECCHI

Fondamental : mardi : 18h15

Intermédiaire : mercredi : 19h30

Fondamental : mardi : 9h30

Fondamental : mardi : 12h40

En attente de trouver un professeur

Débutant : lundi : 10h

Débutant : jeudi : 19h30





► 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 : vendredi : 11h

Débutant : vendredi : 18h30

Avancé* : lundi : 10h45

Avancé* : mardi : 10h45

Avancé* : mardi : 19h30

Avancé* : vendredi : 12h20

*Qi gong avancé : Un supplément de 46€ 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

Activité rythmée et chorégraphiée. Entraînement dynamique qui fait travailler le cœur, les jambes et la coordination, tout en s'amusant

Lundi : 12h15

► STRETCHING

Activité pour assouplir les muscles et améliorer l'amplitude des mouvements.

Avec Anne-Laure PRAJOUX

Lundi : 18h55

Jeudi : 14h ou 18h30

Avec Thierry HODIESNE

Postural uniquement avec quelques mouvements de Pilates

Jeudi : 12h15 ou 13h30

STAGES DE PILATES

Adultes - Avec Audrey SECCHI

- Samedi 15/11 : 9h30-11h30 - stage débutants de remise à niveau pour celles et ceux qui n'ont jamais fait de Pilates.

Stages

▶ 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 : 155€ licence incluse

117€ sans licence (ne donne pas accès aux stages)



▶ BABY GYM

avec Sarah AUBOYNEAU

Mercredi : 9h-9h45 (5/6 ans)

Mercredi : 10h-10h45 (4/5 ans)

Compatible avec les Mercredis Loisirs

Tarif annuel : 174€

Un essai gratuit sur inscription auprès de l'accueil

▶ FIT DANCE

6/10 ans - **Avec Sarah AUBOYNEAU**

Mercredi : 11h-12h

Forfait annuel : 174€ - Forfait 3 essais : 17,40€

Compatible avec les Mercredis Loisirs

▶ GYMNASTIQUE SÉNIOR

Avec Audrey SECCHI

Mardi : 10h45-11h45

Vendredi : 9h45-10h45

Forfait annuel 1 séance : 147€

Forfait 3 essais : 14,70€

Forfait annuel 2 séances* : 174€

*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 : 150€

Forfait 3 essais : 15€

▶ MARCHÉ

Marche de 2h sur Caen et ses alentours

Avec Kaltouma DELANOE

Lundi : 9h30-11h30

Forfait annuel : 150€

Forfait 3 essais : 15€

▶ 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 : 180€

Forfait 3 essais : 18€

Certificat médical demandé pour pratiquer la marche nordique

▶ PILATES SENIOR - Avec Audrey SECCHI

Jeudi : 15h30-16h30

Forfait annuel 1 séance : 147€

Forfait 3 essais : 14,70€

Possibilité de s'inscrire à 1 séance de GYM SENIOR + 1 séance de PILATES SENIOR pour 174€

▶ SELF DEFENSE

Séniors - **Avec Jimmy HALUCH**

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

Mardi : 9h40-11h10

au centre d'animation La Prairie

Adultes : Jeudi : 19h-20h30 :

au gymnase de la Folie Couvrechef

Forfait annuel : 183€ - Forfait 3 essais : 18,30€

1 adulte + 1 enfant à partir de 8 ans

Samedi : 11h-12h30

au gymnase de la Folie Couvrechef

Forfait «Famille» (& adulte + & enfnt) : 240€

▶ VIET VO DAO - Association amie

Lundi : 19h30-21h30

au centre d'animation La Prairie

Mercredi : 19h30-21h00

au centre sportif de la Haie Vigné

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 : 204€

Forfait 3 essais : 20,40€ - Forfait annuel : 102€

si vous possédez déjà un Pass-sport gym



ACTIVITÉS ET LOISIRS POUR TOUS
DE L'ENFANT AU SÉNIOR



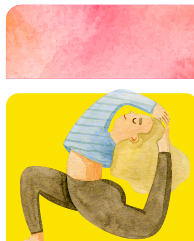
97
ACTIVITÉS

25
BÉNÉVOLES



34
ANIMATEURS
TECHNIQUES

19
ASSOCIATIONS
& PARTENAIRES



3425
ADHÉRENTS

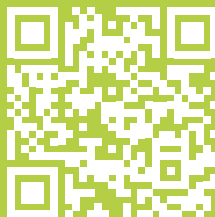


10
SALARIÉS ENCADRANTS POUR
L'ADMINISTRATION DE LA STRUCTURE

Saison
20²⁵₂₆



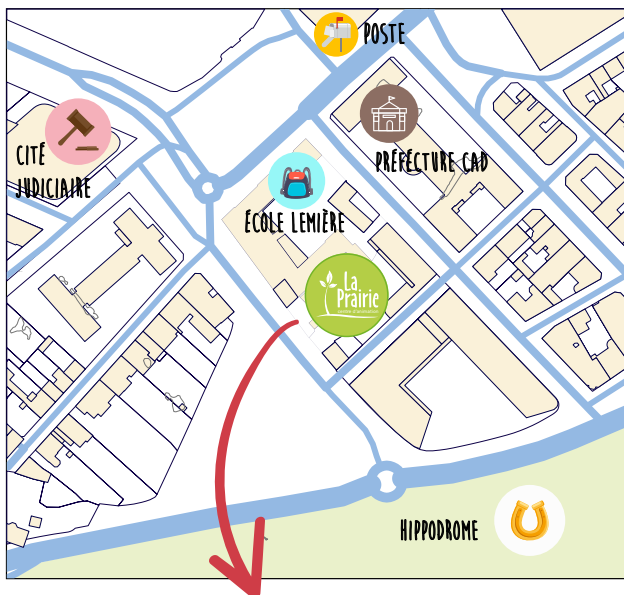
FLASHEZ MOI !



5 Boulevard Aristide Briand,
14000 Caen
02 31 85 25 16
accueil.laprairie@gmail.com

www.la-prairie.com

VOTRE NOUVELLE MAISON, **AU** **DE LA VILLE,** ENTRE LE PALAIS DE JUSTICE ET L'HIPPODROME



COMMENT VENIR ?



- Théâtre Quai 1
- Théâtre Quai 3
- Théâtre Quai 5
- Caen – Hippodrome



Sations Vélolib à proximité :

- Stade nautique - rue de la Varende
- République - Place de la République
- Foch - Rue des Jacobins



- Parking de l'hippodrome
- Parking-relais
du palais des sports
en prenant la navette gratuite



NOUVELLE MAISON LA PRAIRIE !

5 Boulevard, Aristide Briand

