



2026-2027
CENTRE D'ANIMATION

Bien-être 

Musique 

Langues 

Sport 

Création expression 

Saveurs 

Mercredis loisirs 

Multimédia 

Jeux 

Danses 

UN LOISIR POUR CHACUN

Pour tous les âges

INFOS PRATIQUES P4-5

MERCREDIS LOISIRS P6-7

PENDANT LES VACANCES P8

SAVEURS P9

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

MUTLMEDIA P10-11

- Accès libre et MiniLab
- Accompagnement individualisé
- Club info
- Ateliers numériques
- Photo & Vidéo
- RDV du samedi matin
- Programmation & robotique (8-12 ans)
- Création numérique & jeux vidéo (12 ans+)
- Gaming Party (12 ans+)

CRÉATION & EXPRESSION P12-13

- Arts plastiques (*enfant/ados*)
- Dessin et culture pop (*enfant/ados*)
- Dessin d'illustration/BD (*enfant/ados*)
- Dessin premier pas (*enfant/ados*)
- Théâtre (*ados*)
- Théâtre le petit Molière (*enfant/ados*)
- Théâtre molière tréteaux (*enfant/ados*)
- Théâtre d'improvisation (*ados*)
- Aquarelle ☺
- Aquarelle botanique
- Atelier d'art floral
- Atelier d'écriture théâtrale
- Carnet urbain
- Couture ☺
- Calligraphie-enluminures
- Dessin croquis ☺
- Dessin d'illustration/BD ☺
- Dessin peinture ☺
- Pastel ☺
- Patchwork
- Peinture au couteau
- Photo
- 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
- Danses folkloriques normandes
- Danse africaine ☺
- Danses à deux
- Danses orientales ☺
- La boîte à bois
- Line dance
- Modern' jazz ☺
- Salsa cubaine
- Tribal fusion et FCBD style ☺

BIEN ÊTRE P16

- Hatha Yoga
- Za Zen
- Yoga pilates
- Training santé

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
- Batterie
- Découverte de la musique
- Flûte traversière
- Ensemble de flûtes
- Guitare classique & tous styles
- Ensemble de guitares
- Guitare électrique
- Piano
- Saxophone
- Violon irlandais

PASS'SPORTS P22-25

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

SPORT P26

- Aikido
- Baby Gym
- 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 2 septembre 2026

Rentrée des activités hebdomadaires : Lundi 14 septembre 2026

Vos 30 séances du lundi					
Septembre		14	21	28	
Octobre	5	12	Vces	Vces	
Novembre	2	9	16	23	30
Décembre	7	14	Vces	Vces	
Janvier	4	11	18	25	
Février	1	8	15	Vces	
Mars	Vces	8	15	22	Férié
Avril	5	12	Vces	Vces	
Mai	3	10	Férié	24	31
Juin	7	14			

Vos 30 séances du mardi					
Septembre		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	16	Vces	
Mars	9	16	23	30	
Avril	6	13	Vces	Vces	
Mai	4	11	18	25	
Juin	1				

Vos 30 séances du mercredi					
Septembre		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	17	Vces	
Mars	Vces	10	17	24	31
Avril	7	14	Vces	Vces	
Mai	5	12	19	26	
Juin	2	9			

Vos 30 séances du jeudi					
Septembre		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	18	Vces	
Mars	Vces	11	CARN	25	
Avril	1	8	15	Vces	Vces
Mai	Férié	13	20	27	
Juin	3	10	17		

Vos 30 séances du vendredi					
Septembre		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	19	Vces	
Mars	Vces	12	19	26	
Avril	2	9	16	Vces	Vces
Mai	PONT	14	21	28	
Juin	4	11			

Vos 30 séances du samedi					
Septembre		19	26		
Octobre	3	10	17	Vces	Vces
Novembre	7	14	21	28	
Décembre	5	12	Vces	Vces	
Janvier	Vces	9	16	23	30
Février	6	13	20	Vces	
Mars	Vces	13	19	27	
Avril	3	H2J	17	Vces	Vces
Mai	Férié	Férié	15	22	29
Juin	5	12	19	26	

H2J : Histoire de jouer - 10 et 11 avril 2027 - Aucune activité hebdomadaire n'aura lieu ce week-end là.

CARN. : Carnaval étudiant : jeudi 18 mars 2027.

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
Jeudi	9h30 - 12h30	14h00 - 20h15
Vendredi	9h30 - 12h30	18h00 - 19h45
Samedi	9h00 - 13h00	Fermé

Fermé le samedi en juillet et août, et jusqu'au 5 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 hebdo
reprend à partir du 14 septembre 2026
(sauf indication spécifique).

• Les Mercredis Loisirs (ML) reprennent
le mercredi 2 septembre 2026 (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 01/07/2026 au 30/06/2027. 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 2 septembre**.
Inscription à la journée (8h-18h),
ou en demi-journée (8h-12h30 ou 13h-18h)
avec ou sans repas.

De 3½
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 un dossier d'inscription 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 16 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*) : 585 €
- Initiation à la danse 6/7 ans
- Piano à partir de 7 ans (*cours particulier*) : 585 €
- Programmation, robotique et jeux vidéos 8/10 ans
- Théâtre le Petit Molière 7/10 ans

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

- Cirque 6/11 ans : 225 €
- Modern Jazz 8/10 ans



Tarifs

Régime général CAF	Journée	½ journée sans repas	½ 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 3½ 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 26 février 2027 à 22h
Retour de Caen : samedi 6 mars 2027 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 : 250€

Forfait de 5 séances : 105€

► 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€



Stages



CUISINE JAPONAISE

Adultes - Avec **Tamami HERBINET**

Jeudi : 18h - 21h

17/09 • 1/10 • 5/11 • 3/12 • 7/01 •
4/02 • 11/03 • 1/04 • 13/05 • 3/06

Forfait : 40€ / stage

YAKUZEN

ou cuisine bien-être

Adultes - Avec **Tamami HERBINET**

Méthode de nutrition traditionnelle japonaise

Jeudi : 18h - 21h

24/09 • 15/10 • 19/11 • 17/12 •
21/01 • 18/02 • 25/03 • 15/04 •
27/05 • 17/06

Forfait : 40€ / stage

CUISINE AMERICAINE



Adultes - Avec **Andra GODDARD**

Jeudi : 18h - 21h

26/11 : Apéritif dînatoire - version américaine
28/01 : Saveurs américaines : spécial cheesecake
8/04 : Le Brunch made in USA
10/06 : Saveurs américaines : spécial BBQ
Forfait : 40€ / stage

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

Multimédia

Adultes-ados-enfants, avec Julien PELLERANO

► Accès libre et MiniLab

Utilisation autonome des machines du mini-lab accessible sur RDV, après un accompagnement individuel. (textile, 3D, découpe vinyle, etc.)

Pour les associations : réservation possible d'une demi-journée (lundi ou jeudi après-midi) pour se former aux machines du mini-lab ou créer des supports de communication.

Tarif : 20€

► Accompagnement individualisé

RDV personnalisé avec Julien, médiateur numérique, pour répondre à vos questions. Possibilité aussi d'accéder au mini-lab : découpe vinyle, presse à badges/mugs/t-shirts...

Lundi 16h30-18h30 / Mardi 16h-17h / Mercredi 16h-18h (sur réservation)

Tarif : 25€ la séance

► Club info

Espace convivial d'échanges et de partage autour du numérique (maintenance, bureautique, sécurité, photo, achats en ligne...). Aucun niveau particulier requis.

Atelier annuel,

**1 mardi après-midi sur 2, 14h-16h
à partir du 15/09/2026**

Tarif annuel : 156€



Carte d'adhésion obligatoire : 17€



► Ateliers numériques

(Cycles de 10 séances, 3 trimestres)

Horaires disponibles : lundi matin, mardi matin, mardi soir — 10h-12h ou 18h-20h

Pour tous niveaux. Programme détaillé des séances disponible au secrétariat

3 ateliers au choix :

Mieux utiliser son ordinateur

Pour reprendre confiance avec le PC au quotidien : Windows, traitement de texte, internet, messagerie, réseaux sociaux.

Être plus autonome

Pour aller plus loin : maintenance, sauvegardes, antivirus, cybersécurité, IA générative (ChatGPT, Mistral...), vie privée.

Smartphone & tablette

Prise en main, applications, stockage, fonctions essentielles (iOS & Android).

Tarif : 155 € le cycle complet /
16 € la séance à l'unité



► Photo & Vidéo

Développer, retoucher, transférer, trier, organiser ses photos et vidéos. Logiciels libres compatibles Mac/Windows/Linux. Initiation au montage vidéo proposé également.

Atelier annuel : 1 mardi après-midi sur 2
14h-16h, à partir du 22/09/2026.

Tarif : 156€

► RDV du samedi matin

Focus sur des sujets d'actualité 4 samedis matins dans l'année, de 9h30 à 12h30.

- 10/10/26 : Cybersécurité
- 05/12/26 : Mieux comprendre les usages de l'intelligence artificielle aujourd'hui
- 06/02/27 : Mieux utiliser l'IA : quelle IA pour quoi faire et comment ?
- 03/04/27 : Les objets connectés et leurs usages : un tour d'horizon des objets connectés les plus utilisés : santé, gain de temps, suivi de l'effort (sport), maison connectée...

Tarif : 20€ la séance



Plus d'infos et calendrier complet disponibles à l'accueil, et sur notre site internet.

Pour les enfants et ados

► Programmation & robotique

8-12 ans

Apprendre en s'amusant ! Programmation (Scratch, Code.org...), robotique (Lego WeDo, Blue-Bot.), électronique (Makey-Makey), jeux vidéo....

Atelier annuel

Mercredi : 9h-10h30 ou 10h30-12h.
(Compatible mercredis loisirs)

Tarif annuel : 156€

► Création numérique & jeux vidéo

12 ans+

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

Atelier annuel, Mercredi, 14h-16h.

Tarif annuel : 195€

► Gaming Party (mensuelle)

12 ans+

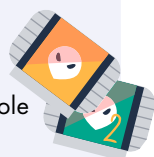
Soirées à thème : réalité virtuelle, rétrogaming, jeux en réseau, console sur grand écran...

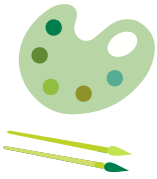
À partir de 9 ans (accompagné d'un parent) ou 12 ans seul.

(1 vendredi/mois, 20h-23h)

Dates : 25/09 • 16/10 • 27/11 • 18/12 • 29/01 • 19/02 • 26/03 • 16/04 • 21/05 • 11/06

**Tarif : 9 € la soirée / 75 € l'année —
Gratuit pour les parents**





Création & Expression

KIDS / ADOS

▶ ARTS PLASTIQUES

8/10 ans - Avec Sandrine BERTHE
Mercredi : 9h30-11h
 Compatible avec les Mercredis Loisirs.
 Tarif annuel : 216€
 Forfait 3 essais : 21,60€

▶ DESSIN ET CULTURE POP

Manga, animés, jeux vidéo, cartoon...
 9/14 ans - Avec Andréa FOLTETE
Mercredi : 16h30-18h
 Tarif annuel : 225€
 Forfait 3 essais : 22,50€

▶ DESSIN D'ILLUSTRATION/BD

Ados 13/16 ans
 Avec Mathieu RIPOCHE
Mardi : 18h15-19h45
 Tarif annuel : 216€
 Forfait 3 essais : 21,60€

▶ DESSIN PREMIER PAS

6/8 ans - Avec Sandrine BERTHE
Mercredi : 11h15-12h15
 Compatible avec les Mercredis Loisirs.
 Tarif annuel : 216€
 Forfait 3 essais : 21,60€

▶ THÉÂTRE LE PETIT MOLIERE

8/10 ans - Avec Igor FUTTERER
Mercredi : 10h30-11h30
 Compatible avec les Mercredis Loisirs.
 Tarif annuel : 216€
 Forfait 3 essais : 21,60€

▶ THÉÂTRE MOLIERE TRÉTEAUX

11/14 ans - Avec Igor FUTTERER
Mercredi : 14h30-16h
 Tarif annuel : 216€
 Forfait 3 essais : 21,60€

▶ THÉÂTRE ADOS

14/17 ans - Avec Igor FUTTERER
 Répertoire contemporain
Vendredi : 18h-20h
 Tarif annuel : 270€
 Forfait 3 essais : 27€

▶ THÉÂTRE D'IMPROVISATION ADOS

En partenariat avec l'association Macédoine
Jedi : 18h-19h30
 Tarif annuel : 216€
 Forfait 3 essais : 21,60€

ADULTES

▶ AQUARELLE ☺

Avec Mélissa RIFFARD
Mardi : 10h-12h ou 18h-20h
 Tarif annuel : 279€
 Forfait 3 essais : 27,90€

▶ AQUARELLE BOTANIQUE

Adultes - Avec Mélissa RIFFARD
Mardi : 14h-16h (1 cours/ 15 jours)
 22/09 • 6/10 • 3/11 • 17/11 •
 1/12 • 15/12 • 12/01 • 26/01 •
 9/02 • 9/03 • 23/03 • 6/04 •
 4/05 • 18/05 • 1/06
 Tarif annuel : 205€ - Forfait 1 essai : 20,50€

▶ CARNET URBAIN ☺

Adultes - Avec Mélissa RIFFARD
Mardi : 14h-16h (1 cours/ 15 jours)
 15/09 • 29/09 • 13/10 • 10/11 •
 24/11 • 8/12 • 5/01 • 19/01 •
 2/02 • 16/02 • 16/03 • 30/03 •
 13/04 • 11/05 • 25/05
 Tarif annuel : 168€ - Forfait 1 essai : 16,80€



► COUTURE ☺

En attente de trouver un professeur
Pour vous apprendre les bases ou vous aider à
réaliser, pour les plus expérimentés.

Lundi : 14h-16h30 ou 17h30-20h

Tarif annuel : 279€ - Forfait 3 essais : 27,90€

► CALLIGRAPHIE-ENLUMINURES

avec Marine CORBEL

Jeudi : 10h-12h ou 14h-16h

Tarif annuel : 279€

Forfait 3 essais : 27,90€

► DESSIN CROQUIS ☺

Avec Andrea FOLTÊTE

Présence d'un modèle à chaque séance.

Lundi : 14h-16h30

Tarif annuel : 339€ - Forfait 1 essai : 35€

► DESSIN D'ILLUSTRATION/BD ☺

Avec Mathieu RIPOCHE

Mercredi : 18h30-20h

Tarif annuel : 216€ - Forfait 3 essais : 21,60€

► 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 FOLTÊTE

Niveau 2 : mercredi : 18h15-20h15

Approfondissement des techniques et démarches
vers l'expression personnelle.

Tarif annuel : 279€

Forfait 3 essais : 27,90€

► ATELIER D'ART FLORAL

Adultes - Avec Peggy ENEE

Jeudi : 10h-11h30 (1 fois/mois)

17/09 • 8/10 • 2/11 • 10/12 •

14/01 • 11/02 • 11/03 • 8/04 •

13/05 • 10/06

Tarif annuel : 350€

Forfait 1 essai : 39€

Végétaux et petites fournitures fournis.

Matériel inclus. Tous niveaux

► PASTEL ☺

Avec Sandrine BERTHE

Jeudi : 18h-20h

Tarif annuel : 279€

Forfait 3 essais : 27,90€

► 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 : 339€

Forfait 3 essais : 33,90€

► PHOTO

Avec le Conquérant Caen Photo Club

Réunion club : **jeudi 20h15 selon calendrier**

Cours photo : **lundi 20h15 selon calendrier**

Dates, horaires et tarifs sur :

caenconquerantphotoclub.jimdoofree.com,
rubrique informations.

E-mail : caenconquerant@gmail.com

Groupe Flickr : Le Conquerant Photo Club Caen

► THÉÂTRE

Avec Igor FUTTERER

Répertoire contemporain.

Mercredi : 19h-21h

Jeudi : 20h-22h

Tarif annuel : 270€

Forfait 3 essais : 27€

► THÉÂTRE D'IMPROVISATION ☺

En partenariat avec l'association Macédoine

Débutant : **jeudi : 18h-20h**

Initiés : **lundi : 20h15-22h15**

Tarif annuel : 270€

Forfait 3 essais : 27€

► ATELIER D'ECRITURE THÉÂTRALE

Adultes - Avec Igor FUTTERER

Ecrire sa vie sous la forme d'une pièce de théâtre,
tout un programme !

Samedi : 10h-12h

Tarif annuel : 270€ / Forfait 3 essais : 27€



new

new

Danses

ENFANTS

▷ DANSE CLASSIQUE

(À partir de 7 ans révolus)

Avec Hélène FILLESOYE

Débutant : samedi : 10h45-11h45

Niveau 2 : samedi : 11h45-12h45

Niveau 3 : mercredi : 17h00-18h15

(2 ans de classique)

Tarif annuel : 242,50€

Forfait 3 essais : 22,05€

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 : 242,50€

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 : 242,50€

Forfait 3 essais : 22,05€

Tenue de représentation de fin d'année incluse.



Carte d'adhésion obligatoire : 17€

ADOS / ADULTES

▷ BACHATA

Adultes

Avec Charles - Association 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 : 210€

Forfait 3 essais : 21€

▷ CLAQUETTES AMERICAINES

(TAP DANCE) sur 34 séances

Avec Thierry PICARD

INTER : mardi : 17h30-18h30

Forfait annuel : 249,90€

Forfait 3 essais : 24,99€

▷ CLAQUETTES ET DANSES

IRLANDAISES (34 séances)

Avec l'association Eire n'Caux

Débutant : mardi : 18h45-19h45

Confirmé : mardi : 19h45-21h15

Forfait annuel 1h : 250€

Forfait 3 essais 1h : 25€

Forfait annuel 1h30 : 375€

Forfait 3 essais 1h30 : 37,50€



► 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 : 18h30-19h30**

Niveau 2 : **mercredi : 19h30-20h45**

Tarif annuel : 270€

Forfait 3 essais : 27€

► DANSES À DEUX

Avec Nathalie CAPDEVILA

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

Programme des danses disponible à l'accueil

Débutant : **lundi : 20h-21h**

Tous niveaux EN COUPLE : **lundi : 21h-21h30**

Confirmé : **lundi : 21h30-22h**

Forfait annuel 1h : 168€

Forfait annuel 1h30 : 220€

Session découverte d'1 danse

(5 séances d'1h30) : 55€

Si inscription en couple :

-25% pour le 2^{ème} danseur

► DANSES ORIENTALES 😊

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 : 270€

Forfait 3 essais : 27€

► DANSES SWING

Adultes - Association Caen Ça Swing

Lindy hop - Charleston

Débutant : **jeudi : 20h20-21h35**

Tarif annuel : 120€

Étudiant, demandeur d'emploi : 100€

► 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)

► LINE DANCE (DANSES EN LIGNE)

Avec Flavie PICARD

Apprendre à danser sur des rythmes
de musiques latines et actuelles.
(sur 34 séances)

Débutant : **mardi 15h-16h**

Inter-Avancé : **mardi 16h15-17h15**

Tarif annuel 1h : 204€

Forfait 3 essais 1h : 18€

► MODERN' JAZZ 😊

Avec Hélène FILLESOYE

> Ados 14/17 ans :

Débutant : **vendredi 18h30-19h30**

Avancé : **mercredi : 15h30-16h45**

Tarif annuel : 245,50€

Forfait 3 essais : 22,35€

Tenue pour la représentation de fin d'année incluse.

> Adultes :

Débutant : **vendredi 19h30-20h30**

Avancé : **mardi 19h20-20h35**

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 : 270€

Forfait 3 essais : 27€

Pratique d'au moins un an de danse orientale

Bien-être

*Pensez à apporter votre tapis



Carte d'adhésion obligatoire : 17€

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 : 18h45-19h45

Forfait annuel : 180€

Forfait 3 essais : 18€



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€



YOGA PILATES

new

Adultes - Avec Céline PANNIER

Réveil matinal

Doux. Exercices debout, assis et allongé

Vendredi : 8h30-9h30

Tarif annuel : 180€

Forfait 3 essais : 18€

TRAINING SANTÉ

new

À partir de 16 ans - Adultes

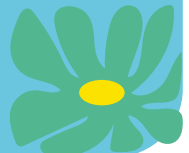
Avec Thibaut CADIEU (enseignant APA)

Sport sur mesure et sécurisé, pensé pour accompagner la reprise d'une activité physique en douceur : suites d'AVC, obésité, douleurs chroniques, sédentarité prolongée...

Mercredi : 17h-18h

Forfait annuel : 180€

1 essai gratuit sur inscription





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 :**

10 et 11 avril 2027

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





Carte d'adhésion obligatoire : 17€

Langues

ANGLAIS ☺



Adultes - Avec Margaret BROSNAN
Débutant : Kit de survie pour voyager :
lundi : 9h30-11h

Avec Andra GODDARD

Niveau 1 : lundi : 14h-15h30

Avec Luciné BAREGHAMIAN

Niveau 2 : lundi : 18h15-19h45

Niveau 3 : mardi : 18h15-19h45

Avec Andra GODDARD

Conversation avancée :

mercredi : 18h15-19h45

Tarif annuel : 270€

Forfait 3 essais : 27€

ESPAGNOL ☺

Adultes - Avec Pedro GONZALEZ

Débutant : jeudi : 19h30-21h

Niveau 2 : mercredi : 19h30-21h

Niveau 3 : mercredi : 18h-19h30

Niveau 4 : mardi : 19h-20h30

Oral perfectionnement « *Hablamos todos* » :

Jeudi : 18h-19h30

Tarif annuel : 270€

Forfait 3 essais : 27€



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

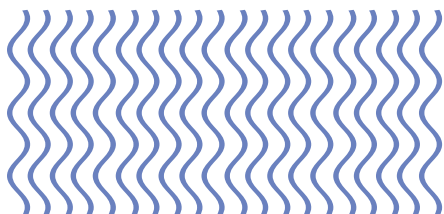
Avec Catherine REVERSAT-HACQUIN

Débutant : jeudi : 19h30-21h

Avancé : jeudi : 18h-19h30

Tarif annuel : 191€

Forfait demandeur d'emploi/étudiant :
133,70€



ITALIEN ☺

Adultes - Avec Peggy BISSON

Débutant : **lundi** : 19h45-21h15

Niveau 2 : **mercredi** : 20h-21h30

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

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

Niveau 5 : **mercredi** 18h30-20h

Tarif annuel : 270€

Forfait 3 essais : 27€

JAPONAIS ☺

Adultes

Avec Tamiko FOURNIER-FUJIMOTO

Débutant : **lundi** 18h15-19h45

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

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

Niveau 4 : **mardi** 19h50-21h20

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

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

Tarif annuel : 270€

Forfait 3 essais : 27€



NOUVEAU



LONDON LIFE

Adultes - Tous niveaux

Avec Margaret BROSAN

Lundi : 11h-12h30

Redécouvrez la vie londonienne des années 60 et 70 à travers la musique, le cinéma, et l'art.

Cours donné en français et anglais.

Tarif annuel : 270€

Forfait 3 essais : 27€

RUSSE ☺

Adultes - Avec Nadejda BOEVA

Débutant : **mardi** : 18h15-19h45

Niveau 1 : **lundi** : 19h45-20h15

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

Tarif annuel : 270€

Forfait 3 essais : 27€

Adultes - Avec l'association Davaï

Niveau 4 : **vendredi** : 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 : 17h15-18h45

Lundi : 19h15-20h45

Mercredi : 14h30-16h

Mercredi : 19h-20h30

Forfait annuel : 234€

Forfait 3 essais : 40€

DÉCOUVERTE DE LA MUSIQUE

Enfants - Avec Romain POISSON

4/5 ans - Éveil musical :

Mercredi : 9h-9h45

5/7 ans - Contes mis en musique :

Mercredi : 9h45-10h30

Tarif annuel : 216€

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

new Ensemble de flûtes : vendredi 18h30/19h15

Tarif annuel : 20min : 46,5€, 30min : 58,5€

Tarif annuel Ensemble de flûtes : 230€



Carte d'adhésion obligatoire : 17€

SAXOPHONE

Enfants dès 7 ans - ados - adultes

avec Nicolas LENEVEU

Cours particuliers de 25 min

Lundi : 9h30-15h Tarif annuel : 492€

GUITARE CLASSIQUE & TOUS STYLES

Enfants dès 8 ans – ados – adultes

Avec Léa SAMSON

Cours particuliers de 30 min

Lundi : 10h-21h

Mercredi : 9h-19h

Tarif annuel : 585€

BATTERIE new

Enfants à partir de 4 ans, ados-adultes

avec Romain POISSON

Cours particuliers de 30 min.

Mercredi : 10h45-19h Tarif annuel : 585€

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-11h

Jeudi : 9h-20h30

Vendredi : 15h-20h30

Tarif annuel : 585€

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)



ENSEMBLE DE GUITARES

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 : 230€

GUITARE ÉLECTRIQUE

Ados à partir de 12 ans-adultes

Avec Léa SAMSON

Cours particuliers de 30 min.

Niveaux débutants et inter . Répertoires variés.

Lundi : 9h-21h

Mercredi : 9h-19h

Tarif annuel : 585€



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 et repartez avec.

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 : 30€

Carte de 12 séances : 114€ (chaque cours est poinçonné sur la carte)

Forfait Pass-sports : 242€ (Photo obligatoire pour la réalisation du Pass-sport)





► BODY BARRES/MUSCULATON

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 : 18h20

► 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 CUISSES (FAC)

Avec Audrey SECCHI

Mercredi : 18h30

En attente de trouver un professeur

Lundi : 18h

new ► STRONG NATION (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 : 9h40

Bien-être : lundi : 13h40

Bien-être : vendredi : 10h50

Avec Audrey SECCHI

Fondamental : mardi : 18h15

Intermédiaire : mercredi : 19h30

Fondamental : mardi : 9h30

Fondamental : mardi : 12h40

Avec Anne-Laure PRAJOUX

Débutant : lundi : 11h

Débutant : jeudi : 19h00





► 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 : 12h15

Débutant : vendredi : 11h

Avancé* : lundi : 10h45

Avancé* : mardi : 10h45

Avancé* : vendredi : 12h15

*Qi gong avancé : Un supplément de 48€ 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

Jeudi : 18h

Avec Kaltouma DELANOE

Jeudi : 14h

En attente de trouver un professeur

Lundi : 18h55

Avec Thierry HODIESNE

Stretching postural uniquement, avec quelques mouvements de Pilates.

Jeudi : 12h15 ou 13h30

STAGES DE PILATES

Adultes - Avec Audrey SECCHI

• Samedi 14/11 : 9h30-11h30 - stage débutants de remise à niveau pour celles et ceux qui n'ont jamais fait de Pilates.

Tarif du stage : 33€

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 : 165€ licence incluse

120€ sans licence (ne donne pas accès aux stages)

▶ BABY GYM

avec Sarah AUBOYNEAU

Mercredi : 9h15-10h (5/6 ans)

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

Mercredi : 10h45-11h30 (4/5 ans)

Compatible avec les Mercredis Loisirs

Tarif annuel : 180€

Un essai gratuit sur inscription auprès de l'accueil

▶ GYMNASTIQUE SÉNIOR

Avec Audrey SECCHI

Mardi : 10h45-11h45

Vendredi : 9h45-10h45

Forfait annuel 1 séance : 151€

Forfait 3 essais : 15,10€

Forfait annuel 2 séances* : 180€

*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 : 156€

Forfait 3 essais : 15,60€

▶ ZUMBA ☺

Avec Armonie ADAM

Lundi : 17h-18h

Avec Sarah AUBOYNEAU

Vendredi : 19h15-20h15

Tarif annuel : 210€

Forfait 3 essais : 21€ - Forfait annuel : 105€
si vous possédez déjà un Pass-sport gym

▶ MARCHÉ

Marche de 2h sur Caen et ses alentours

Avec Kaltouma DELANOE

Lundi : 9h30-11h30

Forfait annuel : 156€

Forfait 3 essais : 15,60€

▶ MARCHÉ NORDIQUE

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

Avec Laurent DUBOIS,

remplacé par Thybald et Thibaud

Marche modérée : mercredi : 14h-16h

Marche intensive : lundi : 14h-16h

Forfait annuel : 186€ Forfait 3 essais : 18,60€

Certificat médical demandé pour la marche nordique

▶ PILATES SENIOR

Avec Kaltouma DELANOE Jeudi : 15h-16h

Avec Audrey SECCHI Jeudi : 15h30-16h30

Forfait annuel 1 séance : 152€

Forfait 3 essais : 15,20€

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

▶ SELF DEFENSE

Avec Jimmy HALUCH

Seniors : Mardi : 9h40-11h10

au centre d'animation La Prairie

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

Adultes : Jeudi : 19h-20h30

au gymnase de la Folie Couvrechef

Forfait annuel : 186€ Forfait 3 essais : 18,60€

Famille : Samedi : 11h-12h30

au gymnase de la Folie Couvrechef

Forfait «Famille» : 243€

(1 adulte + 1 enfant à partir de 8 ans)

▶ 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'essais gratuits



UN LOISIR POUR CHACUN
Pour tous les âges



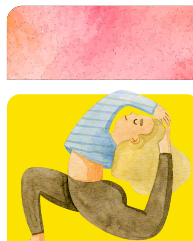
97
ACTIVITÉS

25
BÉNÉVOLES



34
ANIMATEURS
TECHNIQUES

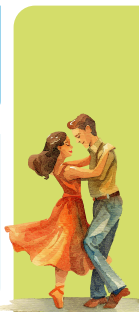
19
ASSOCIATIONS
& PARTENAIRES



3425
ADHÉRENTS



11
SALARIÉS ENCADRANTS POUR
L'ADMINISTRATION DE LA STRUCTURE



Saison
20²⁶/₂₇



Horaires

LUNDI > 9h30-12h30 et 13h30-20h15
MARDI > 10h00-12h30 et 14h00-20h15
MERCREDI > 08h00-12h30 et 13h30-20h15
JEUDI > 9h30-12h30 et 14h00-20h15
 VENDREDI > 9h30-12h30 et 18h00-19h45

Accueil téléphonique
uniquement de 13h30 à 18h00

SAMEDI 9h00-13h00

DIMANCHE Fermé

FLASHEZ MOI !



www.la-prairie.com

02 31 85 25 16 / accueil.laprairie@gmail.com

AU DE LA VILLE !



ENTRE LA PLACE
DE LA RÉPUBLIQUE
ET L'HIPPODROME

5 Boulevard
Aristide Briand,
14000 CAEN



TRAVAUX DU TRAMWAY

Privilégiez le vélo, la marche et les transports en commun !

