DÉCOUVRIR

SAISON 2023 2024

DE L'ENFANT AU SÉNIOR

La Prairie
centre d'animation

ACTIVITÉS CULTURELLES, SPORTIVES & ÉDUCATIVES

Trouver son équilibre

PARTAGER
SHARE
共有
делиться

Horaires du secrétariat

	Matin	Après-midi
Lundi	9h30 - 12h30	13h30 - 21h00
Mardi	10h00 - 12h30	13h30 - 21h00
Mercredi	8h00 - 12h30	13h30 - 21h00
Jeudi	9h30 - 21h00	
Vendredi	9h30 - 13h30	18h00 - 21h00 *(accueil uniquement téléphonique de 13h30 à 18h00)*
Samedi	9h00 - 12h30	13h30 - 15h30

Fermé le samedi **en juillet et août, et jusqu'au 2 septembre** inclus.
Pendant les vacances scolaires, fermeture à 18h30 en semaine.
Centre fermé pendant les **vacances scolaires de Noël**.

Réductions

(sauf pour les Mercredis Loisirs, Centres 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 2ème membre

Si vous détenez la carte CEZAM et TRIP NORMAND : **– 10%** sur activité collective *(sauf mercredis loisirs et ALSH)*

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

Les forfaits ne sont pas remboursables.

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.*
- L'ensemble des activités hebdos reprend à partir du 9 septembre 2023 *(sauf indication spécifique).*
- Les Mercredis Loisirs (ML) reprennent le mercredi 6 septembre 2023 *(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 01/07/2023 au 30/06/2024. 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 3ème membre du même foyer, l'adhésion est à 10€.

Les cotisations d'activités

Les activités se règlent :

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

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**.

Stationnement

- Stationnement **GRATUIT** en surface, tous les midis de 12h30 à 14h,
- Parking-relais **GRATUIT** au Parc Expo : 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 Gardin : **30 premières minutes GRATUITES**

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 »

« 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. »

PENDANT LES VACANCES P5

MERCREDI LOISIRS P6-7

BIEN ÊTRE & NATURE P8-9

- Gym prénatale
- Hatha Yoga
- Méditation de pleine conscience et détente
- Sophrologie et relaxation
- Za Zen
- **STAGES Bien-être & nature** : Ateliers écologiques « fait maison » | Méditation de pleine conscience et détente | Tui Na | Yoga Vinyasa
- **STAGES Sophrologie** : Découvrir la sophrologie et la relaxation | Sophro-Fitness | Sophro-Rire

CRÉATION & EXPRESSION P10-11

- 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)*
- Théâtre molière treteaux *(enfant/ados)*
- Théâtre d'improvisation *(enfant/ados)*
- Aquarelle ☺
- Aquarelle et carnet de voyage ☺
- Calligraphie enluminure ☺
- Carnet de voyages ☺
- Couture ☺
- Couture du cuir
- Dessin croquis ☺
- Dessin d'illustration/BD ☺
- Dessin peinture ☺
- Pastel ☺
- Patchwork
- Peinture au couteau
- Photo
- Théâtre d'improvisation ☺
- Théâtre

DANSES P12-13

- Danse classique *(enfant)*
- Éveil & initiation à la danse *(enfant)*
- Modern' jazz *(enfant)*
- Bachata
- Breakdance
- Claquettes americaines
- Claquettes et danses irlandaises
- Danse africaine
- Danses folkloriques normandes
- Danses à deux
- Danse orientale ☺
- La boîte à bois
- Line dance
- Modern' jazz ☺
- Salsa

LANGUES P14-15

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

JEUX P16

- Jeux de rôles
- Jeux de société
- Scrabble

CLUB SÉNIORS P17

MUSIQUE & CHANT P18-19

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

SAVEURS P20

- Cuisine asiatique
- Oenologie
- **STAGES** : Cuisine américaine | Atelier cuisine & conseils | Cuisine japonaise | Yakuzen

SPORTS P21

- Aikido
- Gymnastique sénior
- Gym sport santé
- Marche
- Marche nordique
- Pilates sénior
- Self défense
- Viet Vo Dao
- Zumba ☺

SPORTS & GYM P22-23

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

MUTLIMÉDIA P24-26

- Accès libre
- Accompagnement individualisé
- Ateliers numeriques au trimestre
- Club info
- Création numérique et jeux vidéos
- Programmation, robotique, et jeux vidéos
- Valoriser ses images et vidéos

CALENDRIER P27

Rédaction : MJC La Prairie - Photos : Freepik
Conception & impression : Imprimerie Nii - 14460 Colombelles - 2303-0116

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)* avec un versement d'acompte.

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 sera disponible courant avril. 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 1er mars 2024 à 22h. Retour à Caen : samedi 9 mars 2024 à 7h.

Participation aux frais : 825 € 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

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.

Les mercredis loisirs

De 3 1/2 à 12 ans

Comment se déroulent les mercredis ?

A partir du **mercredi 6 septembre**.
Inscription à la journée (8h-18h),
ou en demi-journée (8h-12h30 ou 13h-18h)
avec ou sans repas.

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,
- Verser un acompte,
- Adhérer à l'association *(17€ par enfant, 10€ à partir du 3ème 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, accompagné d'un acompte de 50%. **Les mercredis réservés sont dus.** La facturation sera effective chaque mois échu.

Les options possibles

A partir du **mercredi 13 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 *(à l'exception de la natation)*.
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 sauf précision contraire)* :

- Apprentissage de la natation 6/9 ans – 80€/trimestre *(inscription au trimestre)*
- Arts plastiques 8/10 ans
- Découverte de la musique 4/7 ans
- Dessin premiers pas 6/8 ans
- Escalade 8/11 ans – 201€
- 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

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

- Athlétisme 7/11 ans – 174€
- Cirque 6/11 ans – 201€
- Chorale 8/11 ans
- Modern'Jazz 8/10 ans

Tarifs

Régime général CAF	Journée	1/2 journée sans repas	1/2 journée avec repas
Quotient familial 1€ < 450€	12,40€	5,35€	10,30€
Quotient familial 451€ < 650€	14,50€	7,40€	12,35€
Quotient familial 651€ < 1200€	16,60€	9,35€	14,30€
Quotient familial 1201€ < 1800€	17,60€	9,85€	14,80€
Quotient familial 1801€ < 2000€	18,60€	10,30€	15,25€
Quotient familial supp. à 2001€	21€	11€	15,95€

Carte d'adhésion obligatoire : 17€

Bien-être et nature

GYM PRÉNATALE

Adultes - **Avec Audrey SECCHI**
Jeudi : 17h-18h
Carte de 5 séances : *45€*
Carte de 10 séances : *84€*

Prévoir un fitball pour chaque séance
Un certificat médical vous sera demandé pour la pratique de cette activité

HATHA YOGA

Adultes - **Avec Dominique LEBLANC**
Débutant : mardi : 18h15-19h15
ou mardi : 19h30-20h30
Séniors et débutants :
jeudi : 10h30-11h30
Confirmés : jeudi :17h30-18h30
ou jeudi : 18h45-19h45
Forfait annuel : 165€
Forfait 3 essais : 16,50€

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 : 190€
Forfait 2 essais : 19€

SOPHROLOGIE ET RELAXATION

Adultes - **Avec Marion YOSHIMURA**
Jeudi : 18h-19h30 *(sur 25 séances)*
(Absence de Marion du 12 octobre au 30 novembre inclus)
Tarif annuel : 285€
Forfait 3 essais : 28,50€

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€

ATELIERS ECOLOGIQUES
Apprendre à faire ses produits ménagers, cosmétiques et d'hygiène

new

Ados et Adultes
Avec Amélie LALLEVEE *de la Flemme écolo*
Fabriquer ses propres produits ménagers, cosmétiques et d'hygiène en respectant sa peau et l'environnement
Jeudi de 18h30 à 20h30 : 21/09, 12/10, 16/11, 14/12 ,18/01, 15/02, 11/04, 23/05, 20/06
Tarif par stage : 20€
Forfait annuel : 180€

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ET DETENTE
Stage d'initiation
Adultes - **Avec Eric FLUMIAN**
Samedi 18 novembre 2023, de 15h30 à 18h30
Forfait du stage : 32€

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 14/01, 18/02, 17/03
Tarif par stage : 90€
Tarif pour 3 stages : 200€

YOGA VINYASA

new

Adultes **- Avec Céline PANNIER**
Informations sur les stage début septembre.

STAGES BIEN-ÊTRE & NATURE

STAGES DE SOPHROLOGIE

Adultes
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 :
13/01, 20/01, 27/01, 03/02
Tarif / stage de 2h : 35€.
Tarif 4 stages Découvrir la sophro : 120€

SOPHRO-FITNESS : sophrologie et fitness japonais
Adultes
Gym Japonaise Taiso, renforcement musculaire doux, coordination, équilibre et souffle.
Samedi de 10h à 11h30 :
10/02, 17/02, 24/02, 16/03
Tarif/stage d'1h30 : 30€.
Tarif 4 stages Sophro-fitness : 100€

SOPHRO-RIRE : yoga du rire, jeux corporels et de voix
Adultes
Jeux Corporels Japonais, Yoga du rire, techniques d'expression et de respiration.
Samedi de 10h à 12h : *23/03, 30/03, 13/04, 20/04*
Tarif / stage de 2h : 35€
Tarif 4 stages Sophro ludique : 120€

Création & expression

KIDS / ADOS

ARTS PLASTIQUES
8/10 ans - **Avec Sandrine BERTHE**
Mercredi : 9h30-11h
Compatible avec les Mercredis Loisirs.
Tarif annuel : 201€
Forfait 3 essais : 20,10€

ATELIER MANGA
11/14 ans - **Avec Andréa FOLTETE**
Mercredi : 13h30-15h
Tarif annuel : 216€
Forfait 3 essais : 21,60€

DESSIN D'ILLUSTRATION/BD
Ados 13/16 ans
Avec Arjen-Jean ROOS
Mardi : 18h15-19h45
Tarif annuel : 201€
Forfait 3 essais : 20,10€

DESSIN PREMIER PAS
6/8 ans - **Avec Sandrine BERTHE**
Mercredi : 11h15-12h15
Compatible avec les Mercredis Loisirs.
Tarif annuel : 198€
Forfait 3 essais : 19,80€

THÉÂTRE LE PETIT MOLIÈRE
8/10 ans - **Avec Igor FUTTERER**
Mercredi : 10h30-11h30
Compatible avec les Mercredis Loisirs.
Tarif annuel : 189€
Forfait 3 essais : 18,90€

THÉÂTRE MOLIÈRE TRETEAUX
11/14 ans - **Avec Igor FUTTERER**
Mercredi : 15h-16h30
Tarif annuel : 201€
Forfait 3 essais : 20,10€

THÉÂTRE D'IMPROVISATION ADOS
En partenariat avec l'association Macédoine
Jeudi : 18h-19h30
Tarif annuel : 201€
Forfait 3 essais : 20,10€

ADULTES

AQUARELLE
Avec Christian COLIN
Mardi : 10h-12h ou 18h-20h
Tarif annuel : 267€
Forfait 3 essais : 26,70€

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: 156€
Forfait 1 essais : 15,60€

PHOTO
Avec le Conquérant Caen Photo Club
Réunion du club :
20h30 - 2ème jeudi du mois
Possibilité d'initiation aux techniques de prises de vue, traitements argentiques et numériques au cours des sessions gérées par des membres du club. Dates, horaires et tarifs sur caenconquerantphotoclub.jimdofree.com, rubrique informations.
E-mail de contact : caenconquerant@gmail.com
Groupe Flickr : Le Conquerant Photo Club Caen

CALLIGRAPHIE ENLUMINURE

Avec Astrid BERTIN
Jeudi : 10h-12h
Tarif annuel : 267€
Forfait 3 essais : 26,70€

CARNET DE VOYAGES

Avec Christian COLIN
Cours toutes les semaines avec prévision d'une sortie 1/15jours.
Mardi : 14h-16h
Tarif annuel : 267€
Forfait 3 essais : 26,70€

COUTURE

Avec Françoise LE GOUPILLOT
Pour vous apprendre les bases ou vous aider à réaliser, pour les plus expérimentés.
Lundi : 14h-16h30 ou 17h30-20h
Tarif annuel : 267€
Forfait 3 essais : 26,70€

COUTURE DU CUIR

Avec Françoise LE GOUPILLOT
Samedi : de 9h30 à 13h
07/10, 25/11, 13/01, 10/02, 23/03
Tarif annuel : 195€

DESSIN CROQUIS

Avec Andrea FOLTÊTE
Présence d'un modèle à chaque séance.
Lundi: 14h-16h30
Tarif annuel: 318€
Forfait 1 essais : 31,80€

DESSIN D'ILLUSTRATION/BD

Avec Arjen-Jean ROOS
Mercredi : 18h30-20h
Tarif annuel : 201€
Forfait 3 essais : 20,10€

DESSIN PEINTURE

Avec Sandrine BERTHE
Apprentissage et perfectionnement des techniques de base du dessin et de la peinture acrylique et aquarelle.
Niveau 1 : mardi: 18h-20h

Avec Andrea FOLTETE
Approfondissement des techniques et démarches vers l'expression personnelle.
Niveau 2 : mercredi : 18h15-20h15
Tarif annuel : 267€
Forfait 3 essais : 26,70€

PASTEL

Avec Sandrine BERTHE
Jeudi : 18h-20h
Tarif annuel : 267€
Forfait 3 essais : 26,70€

PATCHWORK

Échange de savoirs
Vendredi : 14h-16h
Adhésion : 17€

PEINTURE AU COUTEAU

Avec Andrea FOLTÊTE
Dessin-peinture et travail de la matière
Jeudi : 14h-16h
Tarif annuel : 318€
Forfait 3 essais : 31,80€

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

En partenariat avec l'association Macédoine
Débutant : jeudi : 19h30-21h30
Initiés : lundi : 20h15-22h15
Tarif annuel : 258€
Forfait 3 essais : 25,80€

PRAIRIE THÉÂTRE

new

Avec Igor Futterer
Répertoire contemporain.
Mercredi : 19h-21h
Tarif annuel : 267€
Forfait 3 essais : 26,70€

Carte d'adhésion obligatoire : 17€

Danses

ENFANTS

DANSE CLASSIQUE
(À partir de 7 ans révolus)
Avec Hélène FILLESOYE
Niveau 1 : samedi :10h45-11h45
Niveau 2 : samedi : 11h45-12h45
(2 ans de classique)
Tarif annuel : 233€
Forfait 3 essais : 21,30€
Tenue de représentation de fin d'année incluse.

ÉVEIL & INITIATION À LA DANSE
Avec Hélène FILLESOYE
4/5 ans : mercredi : 10h-10h45
5/7 ans : mercredi : 11h-11h45
6/7 ans : mercredi : 9h-9h45
Tarif annuel : 233€
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 : 233€
Forfait 3 essais : 21,30€
Tenue de représentation de fin d'année incluse.

ADOS/ADULTES

BACHATA
Adultes - Avec Philippe et Charles
Association amie - Sals'aliento
Débutant : mercredi : 20h45-21h45
Intermédiaire : samedi :13h30-14h30
Tarif annuel : 57€/trimestre

BREAKDANCE
Ados - Avec Tanguy LEMERAY
Mercredi : 16h30-17h30
Forfait annuel : 198€
Forfait 3 essais : 19,80€

CLAQUETTES AMERICAINES (TAP DANCE)
Avec Thierry PICARD
Niveau 1 : mardi : 17h30-18h30
Forfait annuel : 210€
Forfait 3 essais : 21€

CLAQUETTES ET DANSES IRLANDAISES
Avec Flavie PICARD
Mardi : 18h45-19h45
Forfait annuel : 210€
Forfait 3 essais : 21€

Rentrée décalée
Reprise le 11 octobre

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 FOLKLORIQUES NORMANDES

Blaudes et Coëffes
Association amie
Vendredi : 20h-21h30
Adhésion Blaudes et Coëffes : 10€ + carte d'adhérent Prairie

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 : 156€
Forfait annuel 1h30 avec «pratique» : 207€
Session découverte d'1 danse (5 séances d'1h30) : 50€
Si inscription en couple : -25% pour le 2ème danseur

DANSE ORIENTALE

Avec Kelly HAMEL
Niveau 1 : Samedi : 13h45-15h45
(Une fois par mois) : 16/9, 7/10, 18/11, 2/12, 13/01, 10/02, 16/03, 20/04, 18/05, 8/06
Tarif annuel : 145€
Niveau 2 : Jeudi : 20h-21h15
Tarif annuel : 262,50€
Forfait 3 essais : 26,50€

LA BOÎTE À BOIS

Association amie
Danses traditionnelles folk de France et d'ailleurs
Mardi : 21h-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.
Niveau 1 : mardi : 16h15-17h15
Tarif annuel : 153€
Forfait 3 essais : 15,30€
Niveau 2 : mardi : 14h30-16h
Tarif annuel : 191,10€
Forfait 3 essais : 19,11€

MODERN' JAZZ

Avec Hélène FILLESOYE
Ados 14/17 ans :
Mercredi : 15h30-16h30
Tarif annuel : 233€
Forfait 3 essais : 21,30€
Tenue pour la représentation de fin d'année incluse.
Adultes : vendredi : 18h30-19h45
Tarif annuel : 249€
Forfait 3 essais : 24,90€

SALSA CUBAINE

Avec Philippe & Maëlle
Association amie - Sals'aliento
Débutant : lundi : 21h-22h
Intermédiaire : jeudi : 20h30-21h30
Forfait annuel : 57€/trimestre

Carte d'adhésion obligatoire : 17€

PARTAGER
SHARE
共有
делиться

Langues

ANGLAIS

Adultes - Avec Audrey SAMSON
Débutant : lundi : 18h15-19h15
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 : 252€
Forfait 3 essais : 25,20€

ESPAGNOL

Adultes - Avec Pedro GONZALEZ
Débutant : lundi : 19h45-21h15
Niveau 2 : mardi : 19h30-21h
Niveau 3 : mardi: 18h-19h30
Niveau 4 : mercredi : 19h30-21h
Conversation courante :
mercredi : 18h-19h30
Tarif annuel : 252€
Forfait 3 essais : 25,20€

FRANÇAIS POUR ÉTRANGERS

Adultes
Avec Catherine REVERSAT-HACQUIN
Débutant : jeudi : 19h30-21h
Avancée : jeudi : 18h-19h30
Tarif annuel : 180€
Forfait demandeur d'emploi/étudiant : 124,50€

ITALIEN

Adultes - Avec Peggy BISSON
Débutant : lundi : 18h30-20h
Niveau 2 : lundi : 20h-21h30
Niveau 3 : jeudi : 19h45-21h15
Niveau 4 : jeudi : 18h15-19h45
Niveau 5 : mardi : 19h45-21h15
Tarif annuel : 252€
Forfait 3 essais : 25,20€

JAPONAIS

Adultes
Avec Tamiko FOURNIER-FUJIMOTO
Débutant : mardi 19h45-21h15
Niveau 2 : lundi : 18h15-19h45
Niveau 3 : mardi : 18h15-19h45
Niveau 4 : mercredi : 19h45-21h15
Conversation A : lundi : 19h45-21h15
Conversation B : mercredi : 18h15-19h45
Tarif annuel : 252€
Forfait 3 essais : 25,20€

Ados (13/16 ans) :
Mercredi : 17h15-18h15
Tarif annuel : 231€
Forfait 3 essais : 23,10€

RUSSE

Adultes - Avec Nadejda BOEVA
Débutant : mardi : 19h45-21h15
Niveau 2 : mardi : 18h15-19h45
Niveau 3 : lundi : 18h00-19h30
Tarif annuel : 252€
Forfait 3 essais : 25,20€

Adultes - Avec l'association Davaï
Niveau 4 : jeudi : 10h30-12h00
Conversation : lundi : 9h30-11h00
Histoire russe en français :
lundi : 11h00-12h00

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

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 : 6 et 7 avril 2024

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

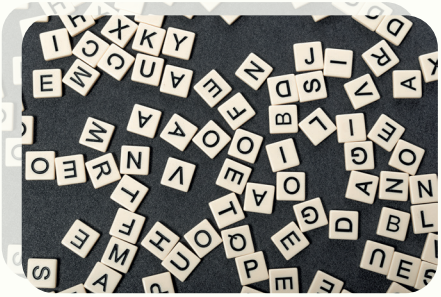
Scrabble classique : lundi : 14h-17h

Scrabble débutant : mardi : 20h-21h30

Scrabble en duplicate : jeudi : 13h30-17h

Inscription au club + licence

Tarif non communiqué à l'édition de cette brochure.



Carte d'adhésion obligatoire : 17€

Club seniors

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

Forfait annuel : 50€ + participation éventuelle aux sorties

Carte d'adhésion obligatoire : 17€

Musique et Chant

DÉCOUVERTE DE LA MUSIQUE

Enfants

4/5 ans - Éveil musical :

Mercredi : 11h-11h45

5/7 ans - Contes mis en musique :

Mercredi : 10h-10h45

Tarif annuel : 201€

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€

ATELIER CHANSON

Travail de respiration et technique vocale

Avec Multi-Miss Productions

Association Amie

Chorale 8/12 ans :

mercredi : 14h-15h

Forfait annuel : 140€

Ados 13/17 ans : mercredi : 17h30-19h

Adultes : lundi : 19h-20h30

mardi : 14h30-16h

mercredi : 15h30-17h

mercredi : 19h15-20h45

Forfait annuel : 220€

Forfait 3 essais : 40€

GUITARE MUSIQUES ACTUELLES

Enfants dès 8 ans – ados – adultes
Avec Benjamin BACON
Guitare électrique et acoustique
Cours particuliers de 30 min
Mercredi : 9h-12h
Tarif annuel : 570€

GUITARE CLASSIQUE & TOUS STYLES

Enfants dès 8 ans – ados – adultes
Avec Léa SAMSON
Cours particuliers de 30 min
Lundi : 16h-19h
Mercredi : 12h-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 : 13h-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 : 9h30-17h30
Tarif annuel : 480€

VIOLON IRLANDAIS

Adultes - **Avec Aleth DUREL**
Cours individuel de 30 min
Mardi : 12h-21h
Forfait annuel : 540€ (30 séances)
Forfait demi-année : 300€ (15 séances)

Carte d'adhésion obligatoire : 17€

STAGES

CUISINE AMÉRICAINE

Adultes - **Avec Andra GODDARD**
Samedi : 14h-17h :
02/12 : **Quelques recettes incontournables pour Thanksgiving**
27/01 : **Goûter américain** *(atelier parents/enfants) - à partir de 6 ans*
23/03 : **Quelques recettes classiques pour faire un brunch : sucré, salé et cocktails**
Forfait : 36,50€/stage

ATELIER CUISINE & CONSEILS

new

Adultes - **Avec Solène MARIETTE**
En groupe, plaisir de manger et équilibre alimentaire, conseils et astuces : lunch-box, petits pots de bébé, batch-cooking, soupes & veloutés, menu végétarien, atelier parents-enfants...
Mardi : 18h-21h
Les 12/09, 10/10, 14/11, 12/12, 9/01, 13/02, 12/03, 9/04, 14/05, 11/06
Forfait : 35€ / stage

CUISINE JAPONAISE

Adultes - **Avec Tamami HERBINET**
Jeudi : 18h - 21h
Les 14/09, 5/10, 9/11, 7/12, 11/01, 8/02, 14/03, 4/04, 16/05, 6/06
Forfait : 36,50€ / stage

YAKUZEN
ou cuisine bien-être

Adultes - **Avec Tamami HERBINET**
Méthode de nutrition traditionnelle japonaise
Jeudi : 18h - 21h
Les 28/09, 19/10, 23/11, 21/12, 25/01, 22/02, 21/03, 18/04, 30/05, 13/06
Forfait : 36,50€ / stage

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

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. Assister et prendre part à la réalisation du plat. 1 recette/15 jours
Lundi : 18h30-20h30
Tarif annuel : 231€
Forfait de 5 séances : 95€

OENOLOGIE

Adultes - **Avec Frank BOULANGER**
Apprendre à observer, sentir, gouter et déguster, puis à parler du vin pour comprendre et partager.
Mercredi ou jeudi : 19h30-21h30
Mercredis : 18/10, 22/11, 20/12, 24/01, 21/02, 27/03, 17/04, 15/05, 12/06
Jeudis : 19/10, 23/11, 21/12, 25/01, 22/02, 21/03, 18/04, 16/05, 13/06
Forfait annuel : 270€

Soirée Mets & Vins
prévue le
SAMEDI 25 NOVEMBRE

Sports

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.

AIKIDO

A partir de 15 ans possible
Avec Catherine DAYES - *au centre sportif de la Haie Vigné*
Mercredi : 18h-19h30
Samedi : 10h30-12h
Forfait annuel : 150,80€ licence incluse
112,80€ sans licence (ne donne pas accès aux stages)

GYMNASTIQUE SÉNIOR

Avec Audrey SECCHI
Mardi : 11h-12h
Vendredi : 9h45-10h45
Forfait annuel 1 séance : 141€
Forfait 3 essais : 14,10€
Forfait annuel 2 séances : 165€*
**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 : 141€
Forfait 3 essais : 14,10€

MARCHE

Marche de 2h sur Caen et ses alentours
Avec Kaltouma DELANOE
Lundi : 9h30-11h30
Forfait annuel : 141€
Forfait 3 essais : 14,10€

MARCHE 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 : 171€
Forfait 3 essais : 17,10€

PILATES SENIOR

Avec Audrey SECCHI
Jeudi : 15h30-16h30
Forfait annuel 1 séance : 141€
Forfait 3 essais : 14,10€
Possibilité de s'inscrire à 1 séance de GYM SENIOR + 1 séance de PILATES SENIOR pour 165€

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*
Adultes : Jeudi : 19h-20h30 *au gymnase de la Folie Couvrechef*
Forfait annuel : 174€
Forfait 3 essais : 17,40€
Adultes + enfants à partir de 8 Ans :
Samedi : 11h-12h30 *au gymnase de la Folie Couvrechef*
Forfait « famille » : 231€
Forfait 3 essais : 23,10€

VIET VO DAO

Association amie
Lundi : 19h05-21h00 *au centre d'animation La Prairie*
Mercredi : 19h30-21h00 *au centre sportif de la Haie Vigné*
Forfait annuel adulte : 136€
Forfait annuel enfant : 86€

ZUMBA

Avec Armonie ADAM
Lundi : 17h-18h
Tarif annuel : 195€
Forfait 3 essais : 19,50€
Forfait annuel : 98€ si vous possédez dejà un Pass-sport gym

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 : 25,95 €
Carte de 12 séances : 102€
(chaque cours est poinçonné sur la carte)
Forfait Pass-sports : 225€ *(Photo obligatoire pour la réalisation du Pass-sport)*

BODY BARRES *new*

Avec Manon TIRARD
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.
Avec Audrey SECCHI
Mardi : 17h15 *(séance de 45 min)*
Avec Sarah AUBOYNEAU
Vendredi : 17h30

CARDIO-BOXING

Avec Armonie ADAM.
Lundi : 18h05 *(séance de 45 min)*
Avec Sarah AUBOYNEAU
Vendredi : 18h30

EQUILIBRE & MOUVEMENT

(Handstand)
Avec Thierry HODIESNE
Lundi : 18h15 *(séance de 45 min)*

FESSIERS ABDOS CUISSES (FAC)

Avec Audrey SECCHI
Mercredi : 18h30
Jeudi : 18h30 *à l'école Jean Guéhenno*

PILATES

Avec Céline PANNIER :
Fondamental : lundi : 12h30
Fondamental : vendredi : 9h30
Bien-être : lundi : 13h45
Bien-être : vendredi : 10h40
Avec Audrey SECCHI :
Débutant : mardi : 18h30
à l'école Jean Guéhenno
Intermédiaire : mercredi : 19h30
Fondamental : mardi : 9h30
Fondamental : mardi : 12h40
Fondamental : jeudi : 19h30
à l'école Jean Guéhenno

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
Débutant : vendredi : 11h
Avancé* : lundi : 10h45
Avancé* : mardi : 10h45
Avancé* : vendredi : 12h20
**Qi gong avancé : Un supplément de 48,50€ 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

STAGES DE PILATES

Adultes - Avec Audrey SECCHI
Remise à niveau pour celles et ceux qui n'ont jamais fait de Pilates.
Samedi 18 novembre de 9h30 à 11h30
Forfait du stage (hors Pass-sports) : 30€

STAGES DE QI GONG

Adultes - Avec Eric FLUMIAN
Stage d'initiation, réservé aux débutants, afin d'harmoniser les énergies dans le corps.
Dimanche 12 novembre de 14h à 17h30
Forfait du stage (hors Pass-sports) : 45€

SOPHRO-FITNESS : sophrologie et fitness japonais

Adultes
Gym Japonaise Taiso, renforcement musculaire doux, coordination, équilibre et souffle.
Samedi de 10h à 11H30 : *10/02, 17/02, 24/02, 16/03*
Tarif/stage d'1H30 : 30€.
Tarif 4 stages Sophro-fitness : 100€

STAGES

Carte d'adhésion obligatoire : 17€

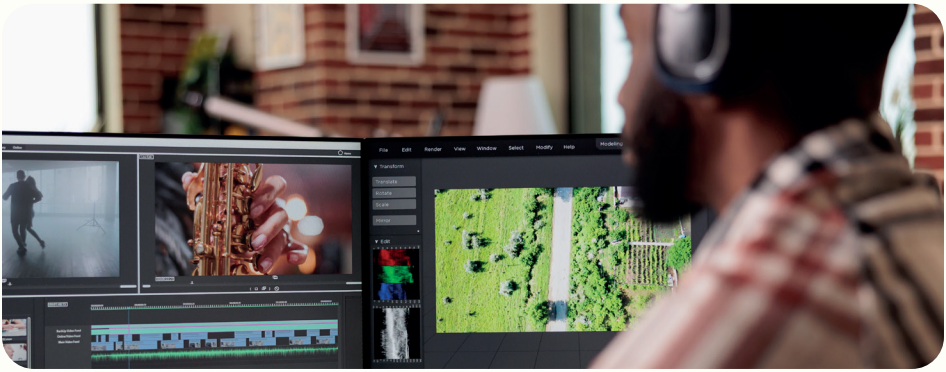
Multimédia

ADULTES
Avec Julien PELLERANO

ACCÈS LIBRE
Gratuit
Avec votre propre matériel, ou avec le matériel de l'EPN, vous pouvez venir sur ces créneaux horaires pour bénéficier d'un accès gratuit à internet. Les impressions en noir et blanc sont possibles (5 cts. la feuille A4). Il vous sera demandé d'être autonome dans vos démarches hors problèmes éventuels de connexion.
Mardi : 16h-17h
Mercredi : 16h-18h

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ
Un temps rien qu'à vous avec le médiateur numérique pour poser vos questions. Pensez à préparer votre RDV (questions, matériel, identifiants et mots de passe...) Réservation par créneaux d'une heure.

Mini-lab
Sur ces créneaux, vous pouvez également venir apprendre à utiliser les machines de notre mini-lab : presse à badges, presse à mugs, presse à chaud (tapis de souris, tshirts...), imprimante 3d, découpe vinyle (autocollants, cartes de voeux, scrapbooking...), pour revenir les utiliser en autonomie par la suite (seuls les consommables seront facturés)
Lundi : 16h-18h
Mardi : 16h-17h
Mercredi : 16h-18h
Tarif pour 1h : 25€



ATELIERS NUMERIQUES AU TRIMESTRE

Tarif trimestriel (10 séances) : 153€

	1ère session À partir du 12/09	2ème session À partir du 4/12	3ème 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

L'ordinateur ne vous est pas étranger, que vous ayez travaillé avec, ou l'ayez utilisé ponctuellement à la maison, vous ne vous sentez pas à l'aise et vous avez l'impression d'y passer beaucoup trop de temps. Cette session est faîte pour vous : remettre à plat et 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 mises à jour, de sauvegardes, antivirus, cookies et vie privée, sauvegardes, clé usb et rangement de l'ordinateur... 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. Les deux dernières séances sont entièrement dédiées à vos questions.

SMARTPHONE ET TABLETTES

Débuter avec un smartphone et/ou une tablette n'est pas toujours évident, que l'on possède un ordinateur ou non. Cet atelier s'adresse à celles et ceux qui veulent prendre le temps d'explorer le potentiel de leur appareil mobile : 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, vous prendez en main un logiciel complet permettant de transférer, trier, organiser, développer et retoucher vos photos. Ce logiciel fonctionne sur la plupart des ordinateurs (mac/windows/linux) et il permet de traiter tous types de photos, qu'elles aient été prises avec un reflex (formats raw/nef, etc) ou avec votre smartphone. Nous aborderons également la question du partage des photos (formats, services en ligne, albums...). Pour la vidéo, une initiation au montage vidéo sera proposée à celles/ceux qui le souhaitent.

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. De nombreux thèmes sont traités, de la maintenance des ordinateurs à la bureautique, en passant par les achats en ligne, la sécurité informatique, l'utilisation des appareils mobiles, la photographie... En fonction des sujets abordés, les participants sont encouragés à s'entre aider, et à partager leurs expériences dans une ambiance conviviale autour d'un café (ou d'un thé!).

Il n'y a pas de niveau requis à proprement parler pour cet atelier, mais pour en profiter, une certaine curiosité pour le numérique au sens large, et un minimum d'aisance dans l'utilisation de vos appareils au quotidien est nécessaire. N'hésitez pas à laisser vos coordonnées au secrétariat pour plus d'informations si vous ne savez pas comment vous positionner.

Calendrier des dates disponible sur demande au secrétariat du centre d'animation.

Mardi : 14h-16h

(1 semaine/2, à partir du 12/09)

Tarif annuel : 150€

CRÉATION NUMÉRIQUE ET JEUX VIDÉOS

new

À partir de 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 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 : 153€

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 : 195€

VALORISER SES IMAGES ET VIDÉOS (ATELIER ANNUEL)

new

Pour la photo, vous prendez en main un logiciel complet permettant de transférer, trier, organiser, développer et retoucher vos photos. Ce logiciel fonctionne sur la plupart des ordinateurs (mac/windows/linux) et il permet de traiter tous types de photos, qu'elles aient été prises avec un reflex (formats raw/nef, etc) ou avec votre smartphone. Nous aborderons également la question du partage des photos (formats, services en ligne, albums...). Pour la vidéo, une initiation au montage vidéo sera proposée à celles/ceux qui le souhaitent. Dans cet atelier annuel, il sera possible d'être accompagnés dans vos propres projets photo/vidéo, sur les logiciels de votre choix

Mardi : 14h-16h *(1 semaine/2, à partir du 19/09)*

Tarif annuel : 153€

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 6 septembre 2023
Rentrée des activités hebdomadaires : Samedi 9 septembre 2023

Vos 30 séances du lundi					
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	19	Vces	
Mars	Vces	11	18	25	
Avril	Férié	8	15	Vces	Vces
Mai	6	13	Férié	27	
Juin	3	10			

Vos 30 séances du mardi					
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	20	Vces	
Mars	Vces	12	19	26	
Avril	2	9	16	Vces	Vces
Mai	7	14	21	28	
Juin	3	10			

Vos 30 séances du mercredi					
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	14	21	Vces	
Mars	Vces	13	20	27	
Avril	3	10	17	Vces	
Mai	Vces	Férié	15	22	29
Juin	5				

Vos 30 séances du jeudi					
Septembre		14	21	28	
Octobre	5	12	19	Vces	
Novembre	Vces	9	16	23	30
Décembre	7	14	21	Vces	
Janvier	Vces	11	18	25	
Février	1	8	15	22	Vces
Mars	Vces	14	21	CARN	
Avril	4	11	18	Vces	
Mai	Vces	Férié	16	23	30
Juin	6	13			

Vos 30 séances du vendredi					
Septembre		15	22	29	
Octobre	6	13	20	Vces	
Novembre	Vces	10	17	24	
Décembre	1	8	15	22	Vces
Janvier	Vces	12	19	26	
Février	2	9	16	23	
Mars	Vces	Vces	15	22	29
Avril	5	12	19	Vces	
Mai	Vces	Pont	17	24	31
Juin	7				

Vos 30 séances du samedi					
Septembre	9	16	23	30	
Octobre	7	14	21	Vces	
Novembre	Vces	Férié	18	25	
Décembre	2	9	16	Vces	Vces
Janvier	Vces	13	20	27	
Février	3	10	17	24	
Mars	Vces	Vces	16	23	30
Avril	H2J	13	20	Vces	
Mai	Vces	Pont	18	25	
Juin	COUR	8	15	22	29

H2J : les 6 et 7 avril 2024 - Histoire de Jouer : aucune activité n'a lieu dans le centre d'animation ce week-end
CARN. : Carnaval étudiant : 28 mars 2024 - Le centre est entièrement fermé cette journée là
COUR. : Courants de la Liberté du 31 mai au 2 juin - L'accès au centre étant fermé sur ce week-end, il n'y aura aucune activité
NB : Ce calendrier est susceptible d'être modifié, selon le calendrier de l'Education Nationale, une manifestation ou un evènementiel local dont nous n'avons encore pas connaissance, ou dont nous ne connaissons pas encore la date à l'édition de ce calendrier .

DÉCOUVRIR

SAISON 2023 2024

DE L'ENFANT AU SÉNIOR

La Prairie

centre d'animation

ACTIVITÉS CULTURELLES, SPORTIVES & ÉDUCATIVES

PARTAGER 共有

SHARE делиться

11 Av. Albert Sorel,
14000 Caen

02 31 85 25 16

accueil.laprairie@gmail.com

FLASHEZ MOI !

www.la-prairie.com

La Prairie centre d'animation

CAEN NORMANDIE

ALLOCATIONS FAMILIALES Caf du Calvados

RÉGION NORMANDIE