



NewsLetter n°8

Janvier et février 2024

☎ 02.31.85.25.16

🌐 www.la-prairie.com

📘 La Prairie Centre d'Animation
📷 laprairie_caen

2024 l'année des bâtisseurs,
2025 l'année des déménageurs.
Pierre après pierre, le centre d'animation trouvera
place sur un nouveau site.
Notre future adresse, toujours au coeur de ville,
se situera au 5 boulevard Aristide Briand.

**Mais pour l'heure, nous vous souhaitons
nos meilleurs vœux pour cette année 2024.**



SECTEUR ENFANCE

Vacances d'hiver

🍃 SÉJOUR SKI / SNOW

Du 1er au 9 mars 2024, notre séjour de ski/snow
aura lieu à Bernex. Le séjour est ouvert pour des
enfants de 8-12 ans et 13-17 ans. Il reste des places.
Plus d'informations sur notre site internet :
www.la-prairie.com



FEBRUARY 2024						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

SEJOUR SKI / SNOW
Du 1er au 9 mars 2024
Séjour à Bernex, logement en chalet à St-Paul-en-Chablais
Pour les 8-12 ans et 13-17 ans
Participation aux frais : 825 euros tout compris

🍃 CENTRE DE LOISIRS D'HIVER

Les inscriptions du centre de loisirs des vacances d'hiver
ouvriront le mercredi 7 février 2024.

Retours en images sur...

MERCREDIS LOISIRS



Atelier vannerie



Calèche de Noël



Journée de Noël

GARDERIE HENRI BRUNET



Journée d'Halloween



Décoration de Noël



Décoration de Noël

LOISIRS HEBDOMADAIRES



yum!

Stages à venir...

ATELIER CUISINE ET CONSEIL

Besoin d'idées de repas légers après les fêtes ?

Le mardi 9 janvier : Soupes et veloutés, plusieurs recettes pour diversifier les dîners.

Le mardi 13 février : Manger sain et équilibré, c'est possible avec un petit budget !

CUISINE AMÉRICAINE

Goûter américain - Atelier parents/enfants

Le 27 janvier de 14h00 à 17h00.

Venez réaliser quelques "snacks" bien appréciés par les jeunes... et grands aux USA !



YOGA VINYASA

Deux autres stages : samedi 13 janvier et 16 mars

Pour vous renforcer, vous revitaliser et vous libérer.

Il n'est pas indispensable d'avoir participé au premier atelier pour participer à ce deuxième cours. Le rythme de la séance, très doux au début, monte progressivement en intensité.

L'accent est porté sur l'harmonie du mouvement en synergie avec la respiration autour de séquences créatives et variées. Ce type de yoga convient aux personnes qui aiment bouger et ont besoin d'une pratique rythmée.



TUI NA

3 dates : dimanche 14 janvier, 18 février et 17 mars

Les 3 stages sont complémentaires et permettent une vision totale des techniques et des zones de massages.



DÉBUT DES STAGES DE SOPHROLOGIE

Découvrir la sophrologie : Mettre son quotidien sur « pause ».

Apprendre à se calmer, gérer son stress, prendre du recul, positiver et vivre l'instant présent.

Stages les samedis 13, 20, 27 janvier et 3 février

Sophrologie fitness : Gym Japonaise Taiso, renforcement musculaire doux, coordination, équilibre et souffle. Stages les samedis 10, 17, 24 février et 16 mars



Retours en images sur...



Le club senior
en cuisine

Stages de danses
Line dance et claquettes irlandaises



Stages de danses
Line dance et claquettes irlandaises



VIE ASSOCIATIVE

VISITE DU NOUVEAU PALAIS DES SPORTS DE CAEN

Les équipes des 10 MJC et Centres d'animation de Caen ont eu la chance d'assister à une visite guidée par Aristide Olivier, du nouveau Palais des sports de Caen.

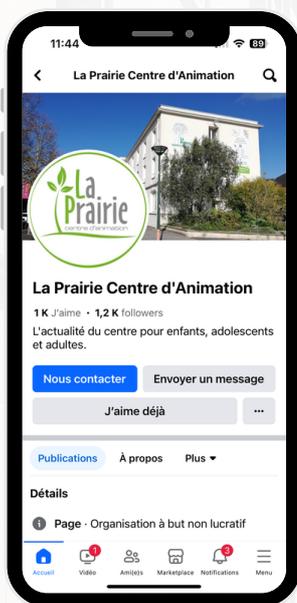
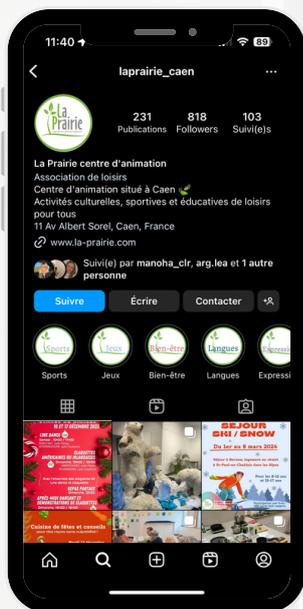
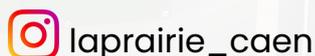


ADOS
ADULTES
SENIORS
ACTIVITES
EDUCATIVES,
CULTURELLES
ET DE LOISIRS

Merçi

REJOIGNEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Retrouvez nos actualités chaque semaine sur Facebook et Instagram.



EXPOSITIONS

A venir dans notre salle d'exposition...

- Du 20 janvier au 2 février : Arjen-Jean ROOS (MAARALK)
- Du 3 février au 16 février : Christian COLIN
- Du 17 février au 15 mars : Sylvie LANIEPCE



Vous souhaitez exposer dans notre salle d'exposition ?
Prenez contact avec le secrétariat pour réserver un créneau.

Nous recherchons...

- Des animateurs(trices) BAFA ou stagiaires pour les mercredis loisirs - Dès que possible.



Vous pouvez déposer vos candidatures sur emploi.laprairie@gmail.com



Newsletter

Vous souhaitez recevoir la newsletter régulièrement (1 fois tous les deux mois) dans votre boîte mail ? : Inscrivez-vous sur notre site internet <https://www.la-prairie.com/>

Tri, environnement

1 newsletter / 1 geste pour l'environnement...

8 000 litres d'eau sont nécessaires pour fabriquer une paire de chaussures en cuir, 7 000 à 10 000 litres pour un jean. Un seul vêtement oublié représente autant d'eau gaspillée. Pour lutter contre ce gaspillage, engageons-nous à récupérer nos vêtements oubliés.



HAPPY
New Year's

