

# S

DÉCOUVREZ • BOUGEZ • CRÉEZ

# rtir



HIVER 2025 • VOLUME 15 • N° 1



Politique familiale



La Prairie

# Inscrivez-vous dès le 7 janvier, 13 h

Session: 3 février au 3 mai

Relâche: 3 au 7 mars ainsi que  
18 au 21 avril

DÉTAILS ET  
MODALITÉS  
D'INSCRIPTION  
À LA PAGE 35.

## Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire



500, rue Saint-Laurent  
La Prairie (Québec) J5R 5X2



450 444-6700



loisirs@ville.laprairie.qc.ca

Consultez les horaires en ligne au  
[ville.LAPRAIRIE.qc.ca/nous-joindre](http://ville.LAPRAIRIE.qc.ca/nous-joindre)



## L'intégration des personnes handicapées aux loisirs, une richesse collective

Votre Ville souhaite favoriser la participation de tous aux activités de loisir. En ce sens, la vignette d'accompagnement touristique et de loisir (VATL), qui accorde la gratuité aux accompagnateurs âgés de 14 ans et plus, est acceptée pour les activités. De plus, nous pouvons vous soutenir dans la recherche d'un accompagnateur.

Si vous avez des besoins particuliers et que vous souhaitez participer à une activité offerte dans votre municipalité, que vous ayez ou non besoin d'accompagnement, communiquez avec votre Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire. LOISIRS ACCESSIBLES, c'est pour vous! **Profitez-en!**



Votre  
magazine



### CONCEPTION ET RÉDACTION

Service des communications

### INFORMATION

Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire

### MENTION DE SOURCE

Avec la collaboration de  
Mélanie Olmstead

### PROCHAINE PARUTION

Avril 2025

Le genre masculin est utilisé dans le seul but d'alléger la présentation de cette publication.

# ENFANT

## SUR INSCRIPTION

### | Culture et loisir

#### ARTISTE EN FOLIE

5 à 7 ans

Samedi, 9 h 30 à 10 h 30

8 à 12 ans

Samedi, 10 h 45 à 12 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Votre enfant s'initiera aux mille et une facettes du monde des arts en mélangeant une bonne dose de créativité, une touche d'imagination et un soupçon de couleur.

135\$

#### BALLET CLASSIQUE

5 à 6 ans

Vendredi, 18 h à 18 h 45

7 à 11 ans

Vendredi, 19 h à 20 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

En plus d'apprendre le vocabulaire des mouvements, votre enfant développera ses habiletés corporelles (équilibre, sens du rythme, souplesse, etc.).

75\$ (5 à 6 ans)

85\$ (7 à 11 ans)

#### BÉBÉ-CONTE

6 à 24 mois

Vendredis 21 février, 21 mars,

11 avril et 16 mai

10 h à 10 h 30

Bibliothèque Léo-Lecavalier

Participez à cette activité d'éveil à la lecture, aux mots et aux sons avec votre bambin. Interactives et ludiques, les histoires racontées sont accompagnées de comptines et de chansons.

Gratuit

#### BIBLIO-JEUX : ATELIER DE STIMULATION DU LANGAGE

6 mois à 6 ans

Samedis 22 février, 22 mars, 26 avril

et 24 mai

10 h à 12 h

Bibliothèque Léo-Lecavalier

En compagnie de votre enfant, participez à cette activité de développement des habiletés langagières. Sur place, une intervenante en stimulation du langage vous guidera afin de trouver de l'information, des stratégies et des suggestions de livres et d'activités.

Activité sans inscription.

Gratuit

BESOIN D'INFORMATION COMPLÉMENTAIRE SUR  
LES ACTIVITÉS AVEC INSCRIPTION?

 [ville.LAPRAIRIE.qc.ca/inscription-activites](http://ville.LAPRAIRIE.qc.ca/inscription-activites)

## CLUB CODE

**10 à 13 ans**

Samedis 15 février, 8 et 22 mars,  
5 et 19 avril et 3 mai  
10 h à 11 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Rejoins le club code! Découvre les bases de la programmation et du codage dans une ambiance conviviale et interactive. Que tu sois débutant ou déjà familier avec le sujet, viens explorer le monde passionnant de la technologie!

**Gratuit**

## COUTURE ET CRÉATIVITÉ

**8 à 12 ans**

**Niveaux 1, 2 et 3**

Mardi, 18 h 30 à 20 h 30

**8 à 17 ans**

**Niveaux 2 et plus**

Mercredi, 18 h 30 à 20 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Votre enfant est invité à apprendre des techniques de couture. Il pourra se familiariser avec la machine à coudre et réaliser des projets créatifs et utilitaires.

**195 \$**

## DANSE CRÉATIVE

**3 à 4 ans**

Samedi, 9 h à 9 h 45 **ou** 11 h à 11 h 45  
Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Découvrez avec votre tout-petit les bases de la danse par le biais de jeux et d'exercices entraînants.

**75 \$**

## DANSE HIP-HOP

**5 à 7 ans**

Jeudi, 18 h 45 à 19 h 30

**8 à 11 ans**

Jeudi, 19 h 45 à 20 h 45

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

En apprenant des chorégraphies alliant le hip-hop et le funky, votre enfant expérimentera cette danse de rue sur des chansons actuelles et rythmées.

**75 \$ (5 à 7 ans)  
85 \$ (8 à 11 ans)**

## DESSIN

**8 à 16 ans**

Samedi, 13 h à 14 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Votre enfant s'initiera aux techniques de base du dessin et fera des exercices portant sur les points fondamentaux de cet art tels que la ligne, la composition et le volume.

**150 \$**

## ÉCHECS

**6 à 16 ans**

**Niveau 1**

Mercredi, 18 h à 19 h

**Niveau 2**

Mercredi, 19 h à 20 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Qu'il soit débutant ou joueur aguerri, votre enfant développera des compétences stratégiques et apprendra des techniques fondamentales, des ouvertures et des tactiques avancées.

**100 \$**



# ENFANT

## SUR INSCRIPTION

### ÉVEIL MUSICAL

**2 à 3 ans**

Samedi, 9 h 30 à 10 h 15

**4 à 5 ans**

Samedi, 10 h 30 à 11 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Par le biais de petits instruments de musique tels que les maracas, le tambourin et le xylophone, ainsi que des chansons et des comptines, votre tout-petit s'éveillera aux sens rythmiques, auditifs et mélodiques.

**85\$ (2 à 3 ans)**

**95\$ (4 à 5 ans)**

### HEURE DU CONTE EN PYJAMA

**3 à 6 ans**

Mercredis 12 février, 12 mars,

9 avril et 14 mai

18 h 30 à 19 h 15

Bibliothèque Léo-Lecavalier

Juste avant d'aller dormir, votre petit ange est invité à revêtir son pyjama et à apporter son toutou favori pour une heure de lecture magique.

**Gratuit**

### INITIATION À LA DANSE

**4 ans**

Samedi, 10 h à 10 h 45

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Dans un cours dynamique et entraînant, votre enfant s'initiera aux bases de la danse et de la rythmique corporelle.

**75\$**





## JAZZ FUNKY

**5 à 6 ans**

Samedi, 9 h à 9 h 45

**7 à 8 ans**

Samedi, 9 h 45 à 10 h 45

**9 à 11 ans**

Samedi, 10 h 45 à 11 h 45

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

En participant à des jeux musicaux et à des chorégraphies sur de la musique rythmée, votre enfant apprendra des techniques combinant la gestuelle du jazz, du funky et du hip-hop.

**75\$ (5 à 6 ans)**  
**85\$ (7 à 11 ans)**

---

## L'ENVERS DU DÉCOR

**8 à 12 ans**

Mercredi, 18 h 30 à 19 h 45

Théâtre du Vieux-La Prairie

Votre enfant s'intéresse au milieu de la télévision? Proposez-lui ce cours où il démystifiera l'envers du décor en apprenant les rouages de la caméra, de l'éclairage et du montage. Il aura aussi l'occasion de mettre à profit ses talents d'acteur!

**125\$**

---

## LA SCIENCE DANS TOUS LES SENS

**5 à 12 ans**

Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Les sens peuvent jouer des tours! Votre enfant aura tôt fait de l'apprendre en s'initiant à divers domaines scientifiques comme l'électricité, la chaleur, les sons, le magnétisme et plus encore!

**230\$**

---

## PEINTURE SUR TOILE

**9 à 16 ans**

Mardi, 18 h à 19 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Invitez votre enfant à prendre part à cette série de cours où il apprendra les bases de la peinture à l'acrylique et de nouvelles techniques à partir d'un thème qu'il aura choisi.

**155\$**

---

## THÉÂTRE

**8 à 12 ans**

Samedi, 10 h à 11 h 15

Théâtre du Vieux-La Prairie

Votre enfant a l'âme créative? Grâce à ce cours, il pourra découvrir l'univers du théâtre en se glissant dans la peau d'un personnage unique et présenter un spectacle amusant.

**175\$**

---

## TRICOT INTERGÉNÉRATIONNEL

**8 à 16 ans**

Mardi, 18 h à 19 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Votre enfant s'initiera aux techniques de base et aux différents points de tricot à l'aiguille grâce à l'expertise de membres du Carrefour Loisirs 50+ La Prairie.

**120\$**

---

# ENFANT

## SUR INSCRIPTION

### | Sport et bien-être

#### BASKETBALL

**5 à 7 ans**

Samedi, 10 h à 10 h 45

**8 à 12 ans**

Samedi, 11 h à 12 h 30

École Jean-XXIII

Laissez votre enfant s'initier au plaisir du basketball. Il apprendra les bases du jeu dans un environnement amusant et sécurisant et participera à des séances ludiques où dribbles, passes et tirs seront à l'honneur.

**140 \$ (5 à 7 ans)**

**180 \$ (8 à 12 ans)**

#### KARATÉ

**7 ans et plus**

Session hiver : 11 janvier au 29 mars

Session printemps : 5 avril au 21 juin

Samedi

**Débutant**, 9 h à 10 h

**Intermédiaire**, 10 h à 11 h

**Avancé**, 11 h à 12 h

**Ceinture brune**, 11 h à 12 h 30

Inscription à l'École de Karaté

Shotokan de La Prairie lors du premier cours.

Information : 450 444-6718

Votre enfant apprendra ou perfectionnera des techniques d'autodéfense sans arme et des techniques offensives énergiques. Il en retirera de nombreux bienfaits physiques et psychologiques.

**85 \$/session**

#### MINI SPORTIFS

**2 à 3 ans**

Samedi, 8 h à 8 h 50

École Jean-XXIII

#### PETITS SPORTIFS

**4 à 5 ans**

Samedi, 9 h à 9 h 50

École Jean-XXIII

Votre enfant découvrira différents sports et jeux (parachute, rallye, routines aérobiques, quilles, etc.) lui permettant de développer ses capacités psychomotrices et ses habiletés sociales.

**75 \$**

#### YOGA PARENT-ENFANT

**4 à 10 ans**

Mercredi, 18 h 15 à 18 h 45

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Avec votre enfant, vivez une expérience unique de calme, de détente et de mieux-être. Ensemble, vous effectuerez des routines relaxantes et amusantes à l'aide d'histoires et de jeux.

**110 \$**

#### ZUMBA

**7 à 12 ans**

Jeudi, 18 h à 18 h 45

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Ce programme énergisant développe la coordination, la confiance et la forme physique. Laissez votre enfant s'amuser tout en bougeant sur des rythmes dynamiques!

**95 \$**





# RELÂCHE

## SCOLAIRE

### | Camps

#### BOUGEOTTE

5 à 12 ans

Lundi 3 au vendredi 7 mars

7 h à 18 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Participe à des activités amusantes avec les moniteurs du camp Bougeotte et prends part à des ateliers surprises tout au long de la semaine.

**150 \$ ou 30 \$ (jour)**

#### COUTURE ET CRÉATION

8 à 12 ans

Lundi 3 au vendredi 7 mars

9 h à 16 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Apprends des techniques de couture afin de réaliser un projet original à ton image.

**260 \$**

#### CINÉMA

Pour tous

Mercredi 5 mars, 13 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

En famille ou entre amis, plonge dans l'univers intrigant du film *Amis imaginaires*. Découvre plein de personnages farfelus tout en grignotant un peu de maïs soufflé!

**Gratuit**  
**(sans inscription)**

#### PARC-COURIR EN NEIGE

5 à 12 ans

Lundi 3 au jeudi 6 mars

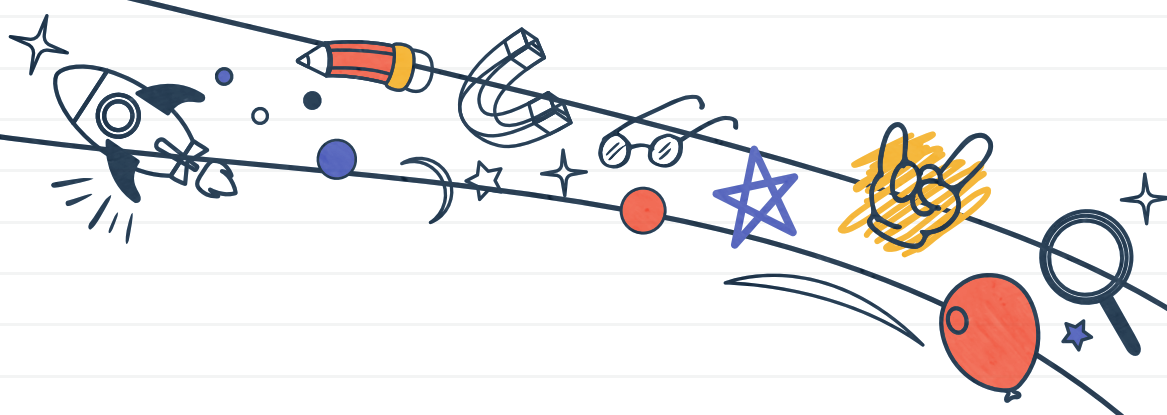
13 h 30 à 15 h 30

Parc Lucie-F.-Roussel

Amuse-toi avec des moniteurs ultra dynamiques qui te proposeront une panoplie d'activités originales et divertissantes. Un congé de la relâche « pas plate pantoute! »

*Annulé en cas de mauvaise température. Dans le doute, communiquez avec le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire.*

**Gratuit**  
**(sans inscription)**





**SUR INSCRIPTION**

## | Ateliers

### LE CADRE MAGIQUE

**5 à 12 ans**

Mardi 4 mars

11 h à 11 h 45 **ou** 13 h à 13 h 45

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Découvre des techniques pour dessiner des personnages et un paysage que tu pourras insérer dans le cadre magique qui fera disparaître ou apparaître une partie de ton dessin.

**15\$**

### LEGO

**5 à 12 ans**

Jeudi 6 mars

9 h à 9 h 50 **ou** 11 h à 11 h 50

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Un architecte passionné de Lego t'expliquera les principes de base de la construction, puis tu seras invité à laisser libre cours à ta créativité et à faire une construction selon le thème de l'atelier.

**15\$**

### MAGIE

**5 à 12 ans**

Lundi 3 mars

8 h 45 à 9 h 45 **ou** 11 h 15 à 12 h 15

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Apprends des tours de magie avec les objets de ton quotidien et surprends ton entourage!

**15\$**

### DÉTAILS ET MODALITÉS

 [ville.LAPRAIRIE.qc.ca/relache](http://ville.LAPRAIRIE.qc.ca/relache)



# ADOLESCENT

## SUR INSCRIPTION

### | Culture et loisir

#### CLUB CODE

10 à 13 ans

Tous les détails dans la section **Enfant**.

#### CLUB DONJONS ET DRAGONS

12 à 17 ans

Vendredis 14 et 28 février,  
14 et 28 mars, 11 avril et 2 et 16 mai  
18 h 30 à 21 h 30

Bibliothèque Léo-Lecavalier

Léo est à la recherche d'aventuriers qui seront prêts à plonger dans des univers fantastiques, se lancer dans des quêtes épiques afin de gagner de l'expérience et des pouvoirs insoupçonnés. Relèveras-tu le défi?

Gratuit

#### COUTURE ET CRÉATIVITÉ

8 à 12 ans

Niveaux 1, 2 et 3

Mardi, 18 h 30 à 20 h 30

8 à 17 ans

Niveaux 2 et plus

Mercredi, 18 h 30 à 20 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Apprends des techniques de couture. Familiarise-toi avec la machine à coudre et réalise des projets créatifs et utilitaires.

195 \$

#### DESSIN

8 à 16 ans

Samedi, 13 h à 14 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Initie-toi aux techniques de base du dessin et fais des exercices portant sur les points fondamentaux de cet art tels que la ligne, la composition et le volume.

150 \$

#### ÉCHECS

6 à 16 ans

Niveau 1

Mercredi, 18 h à 19 h

Niveau 2

Mercredi, 19 h à 20 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Développe tes compétences stratégiques, que tu sois débutant ou joueur aguerri. Apprends des techniques fondamentales, des ouvertures et des tactiques avancées.

100 \$

TU AS 15 ANS OU PLUS?

Consulte les activités de la section Adulte à la page suivante.

## IMPROVISATION

15 à 35 ans

Jeudi, 19 h à 21 h

Théâtre du Vieux-La Prairie

Apprends les techniques de l'improvisation théâtrale dans un environnement ludique et bienveillant. Libère ton imagination et affine tes compétences sociales tout en t'amusant!

200 \$

## PEINTURE SUR TOILE

9 à 16 ans

Tous les détails dans la section **Enfant**.

## THÉÂTRE

13 à 17 ans

Samedi, 11 h 30 à 12 h 45

Théâtre du Vieux-La Prairie

Joins-toi à la troupe de théâtre pour adolescents et participe à la création d'une pièce qui propulsera les spectateurs dans différents univers.

175 \$

## TRICOT INTERGÉNÉRATIONNEL

8 à 16 ans

Mardi, 18 h à 19 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Initie-toi aux techniques de base et aux différents points de tricot à l'aiguille grâce à l'expertise de membres du Carrefour Loisirs 50+ La Prairie.

120 \$

## Sport et bien-être

### BASKETBALL

13 à 17 ans

Jeudi, 18 h 30 à 20 h

École Jean-XXIII

Affûte tes compétences sur le terrain de basketball avec ce cours destiné aux ados. Explore les tactiques de jeu, perfectionne tes techniques et renforce ton esprit d'équipe dans une atmosphère dynamique et stimulante.

180 \$

### KARATÉ

Session hiver : 11 janvier au 29 mars

Session printemps : 5 avril au 21 juin

Samedi

**Débutant**, 9 h à 10 h

**Intermédiaire**, 10 h à 11 h

**Avancé**, 11 h à 12 h

**Ceinture brune**, 11 h à 12 h 30

Inscription à l'École de Karaté

Shotokan de La Prairie lors du premier cours.

Information : 450 444-6718

Apprends cet art martial comprenant des techniques d'autodéfense sans arme et des techniques offensives énergiques. Tu en retireras de nombreux bienfaits physiques et psychologiques.

85 \$/session

# ADULTE

## SUR INSCRIPTION

### | Culture et loisir

#### AQUARELLE (DÉBUTANT)

**18 ans et plus**

Mardi, 13 h 30 à 16 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Apprenez les techniques de base de l'aquarelle et réalisez des œuvres abstraites et figuratives. Découvrez comment choisir votre matériel afin de poursuivre votre apprentissage à la maison.

**210 \$**

#### BALLET JAZZ

**17 ans et plus**

Jeudi, 20 h à 21 h 15

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Apprenez des techniques et une chorégraphie de style jazz. Au programme : échauffement, enseignement technique, chorégraphie et étirements sur de la musique variée et rythmée.

**105 \$**

#### CLUB DE LECTURE

**18 ans et plus**

Jeudis 20 février, 20 mars, 24 avril et 22 mai

18 h 45 à 19 h 45

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Partagez vos impressions de lecture et discutez avec d'autres adeptes de littérature dans un climat respectueux.

**Gratuit**

#### ESPAGNOL (DÉBUTANT)

**16 ans et plus**

Lundi, 18 h à 19 h 15

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Participez à des cours dynamiques axés sur la conversation dans une ambiance conviviale.

**155 \$**

#### ESPAGNOL (INTERMÉDIAIRE)

**18 ans et plus**

Lundi, 19 h 30 à 20 h 45

**ou**

Mardi, 18 h à 19 h 15

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Prenez part à des cours personnalisés et adaptés en fonction des besoins des participants où vous converserez dans une ambiance conviviale.

**155 \$**

#### ESPAGNOL (AVANCÉ)

**18 ans et plus**

Mardi, 19 h 30 à 20 h 45

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Plongez dans des sujets captivants, des débats stimulants et des analyses culturelles, tout en affinant votre expression orale et votre compréhension. Profitez-en pour voyager à travers les nuances de la langue espagnole.

**155 \$**



## IMPROVISATION

**15 à 35 ans**

Jeudi, 19 h à 21 h

**35 ans et plus**

Mercredi, 20 h à 22 h

Théâtre du Vieux-La Prairie

Apprenez les techniques de l'improvisation théâtrale dans un environnement ludique et bienveillant. Libérez votre imagination et affinez vos compétences sociales tout en vous amusant!

**200 \$ (15 à 35 ans)**

**225 \$ (35 ans et plus)**

## PEINTURE À L'HUILE ET À L'ACRYLIQUE

**18 ans et plus**

Lundi, 19 h à 22 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Dans ce cours adapté au niveau des participants, explorez la composition sur thème ou l'expression libre à partir des couleurs primaires.

**210 \$**

## LES INDISPENSABLES DE LA PHOTOGRAPHIE

**18 ans et plus**

Mercredi, 18 h à 21 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Apprenez à contrôler les réglages essentiels de votre appareil photo et dans quelles circonstances les utiliser. Vous serez en mesure de prendre des photos bien équilibrées, plus nettes, plus lumineuses et avec les bonnes couleurs.

**195 \$**

## TANGO

**18 ans et plus**

Mardi, 20 h à 21 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Apprenez les fondements de la posture et du mouvement à deux en tango dans ce cours adapté à tous les niveaux.

**200 \$**



# ADULTE

## SUR INSCRIPTION

### | Sport et bien-être

#### ABDOS, FESSES ET CUISSSES

**18 ans et plus**

Mercredi, 18 h à 19 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Tonifiez et renforcez l'ensemble des muscles de votre corps à l'aide d'équipement varié et contribuez ainsi à accroître votre équilibre et votre métabolisme de base.

120 \$

---

#### BADMINTON ET PICKLEBALL LIBRE

**16 ans et plus**

Jeudi, 19 h à 21 h

École Émilie-Gamelin

Réservez une plage horaire d'une heure, apportez votre matériel et pratiquez le badminton ou le pickleball entre amis.

23 \$

---

#### CARDIO-BOXE

**18 ans et plus**

Mardi, 18 h à 19 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Développez votre forme physique avec des entraînements dynamiques alliant techniques de boxe et exercices de cardio. Améliorez votre endurance, votre force et votre coordination dans une ambiance énergisante.

120 \$

---

#### CARDIO PLEIN AIR

6 janvier au 23 mars

Parcs Lucie-F.-Roussel

et de La Clairière

Information et inscription :

[cardiopleinair.ca](http://cardiopleinair.ca)

Choisissez un ou plusieurs des cours suivants et entraînez-vous en profitant des bienfaits du grand air :

Cardio-intensité

Cardio-jogging (initiation et intermédiaire)

Cardio-musculation

Cardio-nordique

Cardio-poussette

Cardio-raquette

Cardio-vitalité

---

#### ÉTIREMENTS VARIÉS

(ANCIENNEMENT MÉLANGE D'ÉTIREMENTS)

**18 ans et plus**

Jeudi, 20 h 15 à 21 h 15

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Détendez-vous dans ce cours qui combine pilates, yoga, étirements, taïchi, qigong, danse et méditation. Vous apprendrez tout autant à vous dynamiser qu'à vous relaxer.

120 \$

---





## **KARATÉ**

Session hiver : 7 janvier au 30 mars  
Session printemps : 1<sup>er</sup> avril au 29 juin

### **Débutant**

Mardi et jeudi, 19 h à 20 h 30

### **Avancé**

Mardi et jeudi, 19 h à 20 h 30

Dimanche, 10 h à 11 h 30

Inscription à l'École de Karaté  
Shotokan de La Prairie lors  
du premier cours.

Information : 450 444-6718

Apprenez cet art martial comprenant des techniques d'autodéfense sans arme et des techniques offensives énergiques. Vous en retirerez de nombreux bienfaits physiques et psychologiques.

**130 \$/session**

---

## **MÉDITATION GUIDÉE**

### **16 ans et plus**

Lundi, 19 h 30 à 20 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Apprenez à vous ancrer dans le moment présent pour apaiser votre corps et votre esprit. Découvrez des techniques de respiration profonde pour vous recentrer et trouver un équilibre intérieur.

**95 \$**

---

## **PILOXING**

### **18 ans et plus**

Lundi, 17 h 45 à 18 h 45

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Prenez part à cet entraînement par intervalles des plus complets qui allie boxe, pilates et danse. Vous effectuerez également des exercices musculaires ciblant les abdominaux, les fesses et les cuisses.

**120 \$**

---

## **TAÏCHI**

### **18 ans et plus**

#### **Niveau 1**

Mardi, 19 h 15 à 20 h 15

#### **Niveau 2**

Lundi, 19 h 15 à 20 h 15

#### **Niveau 3**

Mercredi, 19 h 15 à 20 h 15

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Mettez-vous en forme tout en douceur par l'apprentissage des 17 premiers mouvements de taïchi. Les niveaux 2 et 3 vous permettront de réviser ces derniers et d'en apprendre de nouveaux.

**120 \$**

---

# ADULTE

## SUR INSCRIPTION



### **VOLLEYBALL**

**18 ans et plus**

Mardi, 19 h à 21 h 30

École de la Magdeleine

Pratiquez cette activité libre qui vous permettra de perfectionner vos techniques de volleyball tout en vous amusant.

**105 \$**

---

### **YOGA**

**16 ans et plus**

Lundi, 19 h à 20 h 30

**ou**

Jeudi, 9 h 30 à 11 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Pratiquez les techniques de respiration, de posture et de concentration propres au yoga.

**180 \$**

---

### **YOGA ET MÉDITATION DEUX EN UN**

**16 ans et plus**

Mercredi, 19 h 15 à 20 h 45

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Dans ce cours adapté au niveau de chacun des participants, pratiquez deux techniques qui vous permettront d'optimiser votre temps, de vous détendre et d'améliorer votre gestion du stress.

**180 \$**

---

### **ZUMBA**

**16 ans et plus**

Jeudi, 19 h à 20 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Dancez sur des rythmes latins pour brûler des calories tout en vous amusant.

**120 \$**

---



## 50 ans et +

### **CARDIO TONUS**

Lundi, 9 h 15 à 10 h 15

**ou**

Jeudi, 10 h 15 à 11 h 15

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Faites des routines aérobiques d'intensité modérée, de la musculation et des exercices d'étirement.

**120 \$**

---

### **ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE**

**(ANCIENNEMENT  
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE)**

Mardi, 10 h 30 à 11 h 45

**ou**

Jeudi, 13 h 30 à 14 h 45

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Participez à un entraînement complet qui comporte des exercices cardiovasculaires, de la musculation et des étirements.

**135 \$**

---

### **YOGA**

Lundi, 14 h à 15 h 30

**ou**

Mercredi, 13 h 30 à 15 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Pratiquez les techniques de respiration, de posture et de concentration propres au yoga dans ce cours adapté au niveau des participants.

**170 \$**

---

### **ZUMBA**

Mercredi, 14 h à 15 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Dancez sur des chorégraphies simples et plus lentes au rythme du merengue, du cha-cha et de la rumba.

**120 \$**

---



# POUR TOUS

## SUR INSCRIPTION

### | Musique

Les cours privés individuels sont offerts en collaboration avec l'École de musique Colimaçon. Leur durée est de 30 minutes, mais il est possible de suivre deux cours pour une durée d'une heure.

#### **6 ans et plus**

30 minutes : 320 \$

Centre multifonctionnel

Guy-Dupré

### **GUITARE**

Mercredi, 17 h à 21 h

Apprenez ou perfectionnez la technique instrumentale propre à la guitare classique, acoustique ou électrique, la théorie musicale et la lecture des notes en découvrant un répertoire de pièces variées (populaire, classique ou jazz).

---

### **PIANO**

Mardi, 16 h à 21 h

**ou**

Samedi, 9 h à 14 h 30

Apprenez ou perfectionnez la technique instrumentale, la théorie musicale et la lecture des notes en découvrant un répertoire de pièces variées (populaire, classique ou jazz).





# ATELIERS

## SUR INSCRIPTION

### PEINTURE GUIDÉE

**16 ans et plus**

13 février | thème : monstera

18 h 30 à 21 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Que vous soyez débutant ou habitué des pinceaux, laissez-vous guider dans la création d'une œuvre peinte à l'acrylique grâce au savoir-faire de la peintre Stéphanie Fiola.

50 \$

### À LA DÉCOUVERTE DE LA DÉCOUPE VINYLE

**12 à 15 ans**

3 mai, 13 h 30 à 16 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Découvre des principes d'impression par transfert thermique. Initie-toi à l'utilisation de la découpe vinyle et de la presse à chaud pour créer des projets uniques. Profites-en pour te sensibiliser à la réutilisation et à la revalorisation des matériaux, tout en développant tes compétences créatives.

Gratuit

### CONFECTION DE BOULES D'ÉNERGIE

**5 à 12 ans**

23 février, 10 h à 11 h **ou** 11 h 15 à 12 h 15

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Éveillez le petit chef qui sommeille en votre enfant! Avec lui, réalisez au moins deux variétés de boules d'énergie, en personnalisant les recettes selon vos goûts, le tout sous la supervision d'une cuisinière.

50 \$

### CONFECTION D'UN SAC SENSORIEL

**3 à 10 ans**

11 mai, 10 h à 11 h **ou** 11 h 15 à 12 h 15

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Avec votre enfant, apprenez à fabriquer un sac tactile personnalisé avec différents matériaux. Une activité idéale pour stimuler les sens et développer la motricité fine!

20 \$

### CONFECTION D'UNE JARDINIÈRE SUSPENDUE EN MACRAMÉ

**14 ans et plus**

20 mars, 18 h 30 à 21 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Apprenez les techniques de base de ce savoir-faire traditionnel. Créez votre propre suspension décorative en utilisant des nœuds simples et élégants.

30 \$

## CRÉATION D'UN CENTRE DE TABLE FLEURI

**15 ans et plus**

10 avril, 19 h à 21 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Les fleurs vous passionnent? Vous aimez créer? Inscrivez-vous à cet atelier floral! Sous la supervision d'une fleuriste-formatrice, vous apprendrez les techniques de base pour confectionner un joli petit centre de table.

**80 \$**



## DÉCOUVERTE DES FLEURS À FRUIT

**4 à 10 ans**

27 avril, 10 h à 11 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Dans cet atelier parent-enfant, découvrez comment et pourquoi la plupart des fruits que nous consommons proviennent d'une fleur. En prime, fabriquez une bombe de semences et dégustez une boisson à base de fleur!

**40 \$**

## ENSEMBLE POUR LA PLANÈTE

**18 ans et plus**

23 avril, 18 h à 20 h 30

Bibliothèque Léo-Lecavalier

Participez à cet atelier, présenté par les Mères au front, qui se veut un moment de partage et de discussion entre citoyens sur les gestes individuels et collectifs à poser pour un environnement plus sain, dans un souci de vivre-ensemble.

**Gratuit**



# ATELIERS

## SUR INSCRIPTION

### FABRICATION D'UNE ENSEIGNE NÉON

6 à 12 ans

30 mars, 11 h à 12 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Avec votre enfant, laissez parler votre imagination afin de créer une décoration murale de type enseigne au néon avec des fils électroluminescents.

50 \$

### GARDIENS AVERTIS

11 à 15 ans

29 mars, 8 h 30 à 16 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Acquiers les connaissances, la confiance et les compétences nécessaires pour veiller au bien-être et à la sécurité des enfants. Atelier donné en partenariat avec la Croix-Rouge canadienne.

115 \$

### LETTRES ATTACHÉES

18 ans et plus

15 février | Alain Farah

15 mars | Yves P. Pelletier

14 h à 16 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Prenez part à *Lettres attachées*, un programme unique d'ateliers de création interactifs visant à valoriser le français auprès des adultes, à travers des rencontres privilégiées avec des artistes aux univers différents.

Gratuit



### PRÊTS À RESTER SEUL

9 à 12 ans

12 avril, 9 h à 14 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Durant cette journée, votre enfant apprendra les techniques de base en secourisme et acquerra les compétences nécessaires pour assurer sa sécurité. Il développera sa confiance et sera bien outillé lorsqu'il sera seul à la maison ou dans la collectivité. Atelier donné en partenariat avec la Croix-Rouge canadienne.

115 \$

### SOIRÉE LOUPS-GAROUS

11 à 17 ans

14 mars, 19 h à 21 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Des loups-garous se sont infiltrés parmi les villageois et dévorent une victime chaque nuit. En tant que villageois, parviendras-tu à les éliminer?

Gratuit



# CONFÉRENCES

**SUR INSCRIPTION**

## **LA VIOLENCE CONJUGALE C'EST NON, POINT FINAL!**

**16 ans et plus**

5 mars, 19 h à 20 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Démystifiez la violence conjugale afin de briser les tabous, prévenir, détecter et éradiquer ce fléau. Découvrez l'histoire de Nathalie Trottier et ses conseils. Par-delà l'espoir naît la liberté.

**Gratuit**

---

## **IDÉES DE VACANCES POUR DÉCOUVRIR LE QUÉBEC ET L'ONTARIO**

**16 ans et plus**

2 avril, 19 h à 20 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Découvrez plusieurs destinations méconnues au Québec et en Ontario. Soyez assuré de passer un bon moment en famille ou entre amis pendant la période estivale!

**Gratuit**

---

# SE DIVERTIR

## BUTTES À GLISSER

Glissez aux parcs Lucie-F.-Roussel et Émilie-Gamelin en famille. Envie d'emprunter un tube à glisser? Ils sont disponibles lorsque les chalets des parcs sont ouverts.



Glisser c'est bien, mais glisser en sécurité, c'est mieux!  
Pour connaître les consignes pratiques, **CLIQUEZ ICI.**



## SKI DE FOND

Fartez vos skis et parcourez dix kilomètres de pur plaisir. Profitez de cette randonnée pour découvrir les sentiers du parc de conservation du Marais, aussi accessibles à la marche, en raquettes ou à vélo!

**LIGNE INFO SKI DE FOND**

450 444-6615

**15 décembre au 15 mars**

**À chacun  
son sport,  
à chacun  
sa trace!**





## PATINOIRES EXTÉRIEURES

Jouez au hockey ou patinez sur six patinoires et deux anneaux de glace. Plaisir garanti en famille ou entre amis.

## PATINAGE LIBRE ARÉNA VILLE DE LA PRAIRIE

**Jusqu'au 6 avril**

### **Pour tous**

Samedi, 13 h à 13 h 50

Dimanche, 14 h à 14 h 50

Mardi, 14 h 30 à 15 h 20

Vendredi, 12 h à 12 h 50

### **Ajouts à l'horaire habituel**

23, 26 et 30 décembre ainsi que 2 janvier, 13 h 30 à 14 h 20

3 et 6 mars, 11 h 30 à 12 h 20

5 mars, 13 h 45 à 14 h 35

**Aucune séance de patinage libre les 24 et 31 décembre.**

Chaussez vos patins et sautez sur la glace. Pratiquez le patin libre à l'abri des intempéries en famille ou entre amis.

**Détenteurs de la carte-privilèges : gratuit**

**Enfant : 2 \$**

**Adulte : 3 \$**



# SE DIVERTIR

## EXPOSITIONS

### Centre multifonctionnel Guy-Dupré

22 janvier au 27 avril



#### PAYSAGES À SAVEURS COLORÉES

**Claude Ferron**

Plongez dans les paysages des régions à travers des œuvres réalisées à la spatule. Textures et couleurs révèlent toute la beauté du territoire dans une série de tableaux uniques et vibrants.



#### ÂMES SŒURS

**Ginette Morneau**

Explorez un univers mystérieux et sensible où des corps prennent forme dans la sobriété, l'imaginaire et le mystère. Admirez des œuvres qui incitent à une interprétation personnelle et à la création de récits imaginaires.



## CHASSE AUX COCOS

**3 à 12 ans**

**Samedi 19 avril**

**9 h à 12 h**

**Parc Émilie-Gamelin**

Pars à la recherche d'indices rigolos qui te mèneront à des cocos surprises. Tu cours la chance de remporter un des trois paniers cadeaux.

Premier arrivé,  
premier servi!

**Inscrivez-vous  
dès le 24 mars**



## LOUEZ VOTRE JARDINET

**Inscription  
en personne  
du 10 au 21 février\***

**18 h**

**Centre multifonctionnel  
Guy-Dupré**

Vous désirez cultiver un jardin? Pour seulement 30 \$ par année, louez un espace dans l'un des trois jardins communautaires de la ville. Chaque jardin communautaire dispose d'espaces adaptés pour les personnes ayant des limitations fonctionnelles.

\*Une preuve de résidence est exigée.

# CARNAVAL

d'hiver



1<sup>er</sup>

FÉVRIER

Sortez  
vous amuser!

Parc Lucie-F.-Roussel

Glissade,  
trottinette sur neige  
et vélo à pneus  
surdimensionnés

Petit train

Château géant  
pour bataille de  
boules de neige

Lancer  
de haches et  
de sapins

Et plus  
encore!

**APPEL DE DOSSIERS**

# Artisans recherchés

## **MARCHÉ DE NOËL**

**Du 25 février au 28 mars**

**Vous créez des produits uniques?  
Exposez dans le cadre de notre marché  
de Noël féérique et faites briller vos  
créations devant des milliers  
de visiteurs!**

## **MARCHÉ DES ARTISANS DE LA FÊTE NATIONALE**

**Du 24 mars au 18 avril**

**Créateurs de petites merveilles, c'est  
le moment de faire découvrir votre talent!  
Participez à notre marché d'artisans lors  
de la fête nationale et faites rayonner vos  
créations au cœur de cette célébration!**



# ORGANISMES

## VIENS PÉDALER AVEC LE CLUB LAPRAICYCLE

**7 à 16 ans**

Inscription dès la mi-janvier

Tu aimes le vélo de route? Inscris-toi au club de vélo de route Lapraicycle-Desjardins! Tu apprendras les pratiques sécuritaires à adopter tout en développant une bonne forme physique ainsi que l'esprit sportif et compétitif.

**195 \$ ou 295 \$  
(selon la catégorie)**

---



## VOYEZ UNE COMÉDIE RAFRAÎCHISSANTE

**Pour tous**

Billets en vente dès maintenant

Réservation : 514 249-8480 ou [troupeoptimiste@hotmail.com](mailto:troupeoptimiste@hotmail.com)

Entre le 9 mai et le 7 juin, assistez à la pièce *Qu'importe le flocon* d'Anny Lescalier, présentée au Théâtre du Vieux-La Prairie par la Troupe de théâtre Optimiste. Des automobilistes coincés dans une tempête sont accueillis chez Janine, au grand dam de son mari. Une situation improbable qui donne lieu à des rencontres encore plus improbables!

**20 \$**

---



## CONFÉRENCES

**Mardi, 19 h**

Théâtre du Vieux-La Prairie

La Société d'histoire de La Prairie-de-la-Magdeleine vous offre des conférences sur des sujets variés et éducatifs.

**21 janvier**

Autochtones à la Guerre de la Conquête (1756-1763)

**18 février**

Charnier et mausolée, deuil et mode féminine, crémation, exhumation et autres sujets tout aussi joyeux (2<sup>e</sup> partie)

**15 avril**

Conte historique : le pari du silence 2.0

## BRIDGE

14 janvier au 17 juin

Mardi, 13 h 30

Jeudi, 13 h

Centre multifonctionnel

Guy-Dupré

Information : Joanne Dontigny, présidente (450 907-3092)

Que vous soyez membre ou non du Club de bridge La Prairie, venez vous amuser dans un environnement convivial où vous pourrez perfectionner vos compétences, apprendre des stratégies et échanger avec des passionnés de ce jeu de cartes.

**5 \$ (membres)**

## UNIHOKEY

**12 ans et plus**

Du 13 janvier au 28 avril

Lundi, 19 h 15 à 20 h 15

Collège Charles-Lemoyne, Sainte-Catherine

Découvrez un sport collectif où cinq joueurs et un gardien s'affrontent dans un esprit d'équipe et de fun. Peu importe votre niveau, l'essentiel est de vous amuser et de faire partie du groupe!

**60 \$**

Olympiques spéciaux Roussillon offre un programme multisport destiné aux **personnes ayant une déficience ou une maladie intellectuelle**. Pour d'autres activités amusantes, écrivez à [roussillon@olympiquesspeciaux.qc.ca](mailto:roussillon@olympiquesspeciaux.qc.ca).



**salon  
DU LIVRE**  
ROUSSILLONRS

## LE SALON DU LIVRE DE ROUSSILLON VOUS ATTEND

### Pour tous

Du 3 au 6 avril

Centre municipal de Saint-Constant

Information : [sdlr.ca](http://sdlr.ca)

Participez à des conférences, à des rencontres d'auteurs et à des activités qui sauront plaire aux petits comme aux grands. Les ados sont pour leur part conviés à une soirée spéciale.

## JOINS-TOI AU CLUB DES APPRENTIS ARCHÉOLOGUES

8 à 12 ans

Du 15 mars au 10 mai (relâche : 19 avril)

Samedi, 10 h à 11 h 30

ArchéoMusée Roussillon

Voyage à travers le temps grâce aux différentes activités qui te seront proposées. Découvre des civilisations qui ont marqué le monde à différentes époques et vis une expérience unique.

**110 \$**



# Inscription

## EN LIGNE

📅 7 janvier, 13 h (résidents)  
9 janvier (non-résidents)

📍 ville.LAPRAIRIE.qc.ca

Le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire est exceptionnellement ouvert le 7 janvier jusqu'à 20 h 30.

## PAR TÉLÉPHONE

📅 9 janvier

Pour ceux dont la carte-privileges est valide (paiement par carte de crédit Visa ou Mastercard)

## EN PERSONNE

📅 9 janvier

📍 Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Certaines activités sont réservées aux résidents de La Prairie. Consultez le lien suivant pour connaître toutes les informations complémentaires aux activités sur inscription :

📍 [ville.LAPRAIRIE.qc.ca/inscription-activites](http://ville.LAPRAIRIE.qc.ca/inscription-activites)

## AVANT L'INSCRIPTION

**Les résidents** qui veulent s'inscrire à une activité doivent avoir une **carte-privileges valide**. La carte de la bibliothèque ne peut pas être utilisée pour les inscriptions en ligne. De plus, vous devez **être détenteurs d'une carte de crédit** (Visa ou Mastercard) pour effectuer le paiement en ligne.

## L'inscription en ligne en 6 étapes faciles

1

Rendez-vous sur le site Internet de la Ville, dans le menu Services en ligne.

2

Cliquez sur Sortir : inscription et paiement.

3

Entrez votre courriel et votre mot de passe dans les cases situées en haut, à droite de l'écran.

4

Sélectionnez la personne à inscrire.

5

Sélectionnez les activités désirées.

6

Procédez au paiement à l'aide d'une carte de crédit (Visa ou Mastercard).

## UN PROCESSUS RAPIDE ET EFFICACE

- Accessible 24 h/24, 7 j/7
- Inscription à partir d'un ordinateur ou d'une tablette (l'usage d'un cellulaire n'est pas recommandé)
- Confirmation de l'inscription à l'activité dès le processus terminé
- Accès à vos reçus et à vos états de compte (dans votre profil, sous *Mon historique de factures*)
- Validation et mise à jour de vos renseignements dans la banque de données du système



Pour consulter l'ensemble des modalités d'inscription, **CLIQUEZ ICI.**

# VOS ORGANISMES SONT LÀ POUR VOUS!



**TROUVEZ-LES**

**ICI**

**[ville.LAPRAIRIE.qc.ca/organismes](http://ville.LAPRAIRIE.qc.ca/organismes)**



Découvrez une panoplie d'activités offertes par vos organismes locaux.