

Sortir

OUVREZ • BOUGEZ • CREEZ • DECOUVREZ



HIVER 2026 • VOLUME 16 • N° 1



Inscrivez-vous dès le 7 janvier, à 13 h

Session

Cours culturels : 26 janvier au 25 avril (12 semaines)

Cours sportifs : 26 janvier au 9 mai (14 semaines)

Relâche :

2 au 8 mars ainsi que 3 au 6 avril

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



DÉTAILS ET
MODALITÉS
D'INSCRIPTION
À LA PAGE 33.



FIER PARTENAIRE

• Carnaval d'hiver



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 2026

ENFANT

SUR INSCRIPTION

| Culture et loisir

ARTISTE EN FOLIE

5 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 12 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.).

115 \$ (5 à 6 ans)

125 \$ (7 à 12 ans)

BÉBÉ-CONTE

6 à 24 mois

Vendredis 20 février, 20 mars et 17 avril

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

CLUB CODE NIVEAU 1

10 à 15 ans

Samedis 7 et 21 février, 7 et 21 mars

ainsi que 11 et 25 avril

14 h à 15 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Qu'il soit débutant ou déjà familier avec le sujet, votre enfant explorera le monde fascinant de la technologie. En joignant le club code, il découvrira les bases de la programmation et du codage dans une ambiance conviviale et interactive.

Gratuit





CLUB CODE NIVEAU 2

10 à 15 ans

Samedis 14 et 28 février, 14 et 28 mars
ainsi que 18 et 25 avril

14 h à 15 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Votre enfant est prêt à repousser les limites du code? En joignant le club code – niveau avancé – il pourra perfectionner ses compétences! Défis stimulants, projets ambitieux et échanges avec d'autres passionnés l'attendent.

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 CONTEMPORAINE

7 à 12 ans

Jeudi, 18 h 15 à 19 h 15

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Accompagné d'un chorégraphe, votre enfant explorera une grande variété de techniques modernes lui permettant de développer son expression personnelle.

125 \$

DANSE CRÉATIVE

3 à 4 ans

Samedi, 9 h à 9 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.

100 \$

DANSE HIP-HOP

7 à 12 ans

Samedi, 9 h à 10 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Votre enfant découvrira l'univers du hip-hop à travers des chorégraphies simples et rythmées sur des chansons actuelles! Un cours dynamique où il pourra bouger, s'amuser et apprendre de nouveaux mouvements.

115 \$

**BESOIN D'INFORMATION COMPLÉMENTAIRE SUR
LES ACTIVITÉS AVEC INSCRIPTION?**

 ville.LAPRAIRIE.qc.ca/inscription-activites

ENFANT

SUR INSCRIPTION

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 15 ans

Niveau 1

Lundi, 18 h à 19 h

Niveau 2

Lundi, 19 h 15 à 20 h 15

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

À travers des jeux et des défis, votre enfant explorera les bases et approfondira ses connaissances. Il développera ses habiletés stratégiques tout en s'amusant avec des ouvertures et des techniques fondamentales.

120 \$

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

À l'aide de petits instruments de musique comme les maracas, le tambourin et le xylophone, ainsi que par le biais de chansons et de comptines, votre tout-petit s'éveillera au rythme, aux sons et aux mélodies.

90 \$ (2 à 3 ans)

100 \$ (4 à 5 ans)

HEURE DU CONTE EN PYJAMA

3 à 6 ans

Mercredis 4 février, 11 mars et 8 avril

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.

100 \$





JAZZ CONTEMPORAIN

5 à 8 ans

Samedi, 11 h à 12 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

À travers des chorégraphies amusantes et créatives, votre enfant laissera son corps s'exprimer sur des rythmes modernes et fluides!

115 \$

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!

135 \$

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 \$

ENFANT

SUR INSCRIPTION

THÉÂTRE

8 à 13 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.

215 \$

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, et pourra créer son projet personnel.

125 \$



Québec 

ENTENTE DE DÉVELOPPEMENT CULTUREL

PROJET DANSE ET TOURNAGE

8 à 13 ans

Lundis 23 et 30 mars,

13, 20 et 27 avril ainsi que 4 mai

17 h 45 à 18 h 45

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Dans le cadre de ce cours, votre enfant apprendra une chorégraphie et participera à la création d'un vidéoclip mettant en valeur sa performance.

45 \$



| Sport et bien-être

KARATÉ

7 ans et plus

Session hiver : 10 janvier au 28 mars

Session printemps : 4 avril au 20 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 \$

MULTISPORT

16 à 24 mois

Samedi, 9 h à 9 h 30

2 à 4 ans

Samedi, 9 h 40 à 10 h 20

4 à 6 ans

Samedi, 10 h 30 à 11 h 20

École Jean-XXIII

Chaque semaine, votre enfant aura l'occasion d'explorer une nouvelle activité sportive adaptée à son âge. Grâce au jeu, il affinera ses habiletés motrices de base, renforcera sa coordination et développera son esprit d'équipe.

95 \$ (16 à 24 mois)

105 \$ (2 à 4 ans)

110 \$ (4 à 6 ans)



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.

135 \$

RELÂCHE

SCOLAIRE

SUR INSCRIPTION

CAMP BOUGEOTTE

5 à 12 ans

Lundi 2 au vendredi 6 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.

**160 \$/semaine
32 \$/jour**

CAMP COUTURE ET CRÉATION

8 à 12 ans

Lundi 2 au vendredi 6 mars

9 h à 16 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

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

260 \$

SPECTACLE SHERLOCONTE

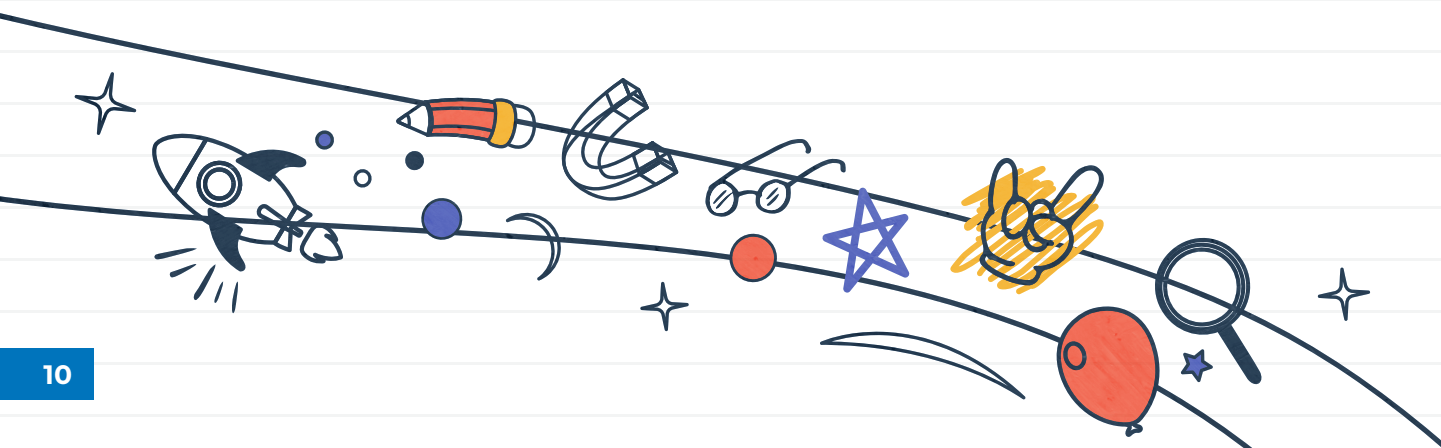
Pour tous

Jeudi 5 mars, 13 h ou 15 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Une inventrice du futur t'invite à percer un mystère grâce à une série d'énigmes visuelles, musicales, mathématiques et même émotionnelles. Embarque dans son dôme technologique où tous les éléments de l'enquête seront projetés en 360°.

16 \$





Gratuit!
SANS INSCRIPTION

CINÉMA

Pour tous

Mercredi 4 mars, 13 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

En famille ou entre amis, découvre l'univers intrigant du film *Elio* et de ses personnages farfelus. Accompagne le tout de délicieux maïs soufflé!

DÉFI ÉVASION VIRTUEL

4 à 12 ans

Vendredi 6 mars

Débutant

10 h à 10 h 45 : 3 à 6 ans

11 h à 12 h : 7 ans et plus

Intermédiaire

13 h à 14 h 30 : 10 ans et plus

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Plonge dans un monde d'énigmes et de mystères! Travaille en équipe, résous des casse-têtes captivants et déchiffre des indices pour réussir ta mission dans le temps imparti.

SAVEURS RÉCONFORTANTES SOUS LA NEIGE

Pour tous

Lundi 2 au vendredi 6 mars

13 h à 15 h

Parc Lucie-F.-Roussel

Rien de mieux que du chocolat chaud et du maïs soufflé pour affronter l'hiver! Passe au parc pour savourer ces petites douceurs dans une ambiance chaleureuse.



NOUVEAU! Viens t'amuser quand tu le souhaites pendant les heures prévues. Activités sans supervision garantie. La présence d'un adulte responsable est recommandée.

CRÉATION DE COLLANTS PERSONNALISÉS

4 à 12 ans

Mardi 3 mars, 10 h à 15 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Avec l'aide d'une artiste, apprend à utiliser une machine à découper pour concevoir et fabriquer des collants uniques, à ton image.

PARCOURS D'OBSTACLES

4 à 12 ans

Lundi 2 mars, 10 h à 15 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Tu as de l'énergie à revendre? Viens t'amuser sur notre parcours à obstacles et relève une série de défis à ton rythme.

PEINTURE MURALE COLLABORATIVE

4 à 12 ans

Jeudi 5 mars, 10 h à 15 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Joins-toi à l'équipe pour créer une œuvre d'art collective et laisse ta marque!

ADOLESCENT

SUR INSCRIPTION

| Culture et loisir

CLUB DONJONS ET DRAGONS

12 à 17 ans

Vendredis 6 et 20 février,
6 et 20 mars ainsi que 10 et 24 avril
18 h 30 à 21 h 30

Bibliothèque Léo-Lecavalier

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

Gratuit

CLUB OTAKU : MANGAS

12 à 17 ans

Vendredis 13 et 27 février,
13 et 27 mars, 17 avril et 1^{er} mai
19 h à 21 h

Bibliothèque Léo-Lecavalier

Viens échanger à propos de tes mangas
favoris. Tu auras aussi l'occasion de
participer à des séances de lecture, des
soirées de visionnement d'*anime* et des
activités liées à la culture japonaise.

Gratuit

Aussi pour toi

- CLUB CODE NIVEAU 1
- CLUB CODE NIVEAU 2
- COUTURE ET CRÉATIVITÉ
- DESSIN
- ÉCHECS
- PEINTURE SUR TOILE
- TRICOT INTERGÉNÉRATIONNEL

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

| Sport et bien-être

KARATÉ

7 ans et plus

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

TU AS 16 ANS OU PLUS?

Consulte les activités
de la section Adulte
à la [page 14](#).



SUR INSCRIPTION

| Culture et loisir

AQUARELLE (DÉBUTANT)

18 ans et plus

Mardi, 13 h 30 à 16 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Initiez-vous aux 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.

215 \$

BALLET JAZZ

16 ans et plus

Jeudi, 19 h 45 à 21 h 05

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.

125 \$

CLUB DE LECTURE

18 ans et plus

Groupe 1

Mercredis 4 février, 4 mars et 1^{er} avril

13 h 30 à 15 h 30

Groupe 2

Jeudis 5 février, 5 mars et 2 avril

18 h 45 à 20 h 15

Groupe 3

Vendredis 6 février, 6 mars et 10 avril

9 h 30 à 11 h 30

Bibliothèque Léo-Lecavalier

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

Gratuit

CLUB *DONJONS ET DRAGONS*

18 ans et plus

18 h à 22 h

Groupe 1

Samedis 14 et 28 février, 14 et 28 mars ainsi que 18 avril

Groupe 2

Samedis 7 et 21 février, 7 et 21 mars ainsi que 11 avril

Bibliothèque Léo-Lecavalier

Que vous soyez un joueur chevronné ou un simple curieux qui désire s'initier, vous plongerez dans l'univers de *Donjons et Dragons* dans un espace convivial avec des maîtres de jeu aguerris.

Gratuit





ESPAGNOL (DÉBUTANT)

16 ans et plus

Mardi, 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)

16 ans et plus

Mardi, 19 h 30 à 20 h 45

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 \$

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.

215 \$

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 \$



SUR INSCRIPTION

Sport et bien-être

ABDOS, FESSES ET CUISSES

16 ans et plus

Lundi, 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.

150 \$

CARDIO-BOXE

16 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 cardiovasculaires.

Améliorez votre endurance, votre force et votre coordination dans une ambiance énergisante.

150 \$

CARDIO PLEIN AIR

5 janvier au 22 mars

Parcs Lucie-F.-Roussel et de La Clairière

Information et inscription :

cardiopleinair.ca

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

- Cardio-Intensité;
- Cardio-Jogging;
- Cardio-Musculation;
- Cardio-Nordique;
- Cardio-Poussette;
- Cardio-Raquette;
- Cardio-Vitalité.

ESSENTRICS®

18 ans et plus

Mardi, 11 h à 12 h 15

ou

Vendredi, 10 h 30 à 11 h 45

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Combinez dynamiquement le renforcement et l'étirement afin de développer un corps fort et tonique, capable de bouger librement ses articulations et ses muscles dans toute leur amplitude.

150 \$

ÉTIREMENTS VARIÉS

16 ans et plus

Jeudi, 20 h 05 à 21 h 05

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.

150 \$



KARATÉ

Débutant

Session hiver : 6 janvier au 26 mars

Session printemps : 31 mars au 25 juin

Mardi et jeudi, 19 h à 20 h 30

Avancé

Session hiver : 6 janvier au 29 mars

Session printemps : 31 mars au 28 juin

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 \$



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.

135 \$

PILOXING

16 ans et plus

Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

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

150 \$

TAÏCHI

16 ans et plus

Niveau 1

Lundi, 19 h 15 à 20 h 15

Niveaux 2 et 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.

125 \$

ADULTE

SUR INSCRIPTION

UPPING®

16 ans et plus

Mardi, 18 h 45 à 19 h 45

ou

Mercredi, 18 h à 19 h

ou

Jeudi, 19 h 45 à 20 h 45

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Bondissez sur des rythmes entraînants et transformez chaque rebond en énergie. Cette activité dynamique sur trampoline est un pur moment de joie et de défoulement!

150 \$

VOLLEYBALL RÉCRÉATIF

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.

130 \$

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.

210 \$

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.

210 \$

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.

150 \$



50 ans et plus

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.

145 \$

ENTRAÎNEMENT 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.

145 \$

LONGÉVITÉ EN SANTÉ

Mardi, 12 h à 12 h 45

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Prenez soin de vous! Ce cours destiné aux femmes favorise la mobilité, la force et l'équilibre tout en favorisant l'harmonie entre votre énergie et votre bien-être intérieur.

95 \$



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.

200 \$

ZUMBA GOLD®

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.

145 \$

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).



CONFÉRENCE

SUR INSCRIPTION

LA NAISSANCE ET VOUS

16 ans et plus

18 mars, 18 h 45 à 20 h 30

Bibliothèque Léo-Lecavalier

En compagnie d'une infirmière d'expérience, explorez différents thèmes liés au processus de naissance. Découvrez comment l'histoire influence cet événement marquant et apprenez-en davantage sur les droits de la femme enceinte, le positionnement lors de l'accouchement et l'accueil du nouveau-né.

Gratuit



RÉCOLTER SANS ARROSER

16 ans et plus

29 avril, 19 h à 20 h 30

Bibliothèque Léo-Lecavalier

Découvrez comment planifier vos aménagements pour ne pas devenir esclave de vos plantes. Vous repartirez avec des astuces pour réduire les besoins en eau de vos végétaux et choisir ceux qui sont adaptés aux jardins sans irrigation.

Gratuit

L'OUEST CANADIEN — AU-DELÀ DES ROCHEUSES

16 ans et plus

15 avril, 19 h à 20 h 30

Bibliothèque Léo-Lecavalier

Partez à l'aventure avec le conférencier Alain Benoît, qui vous fera vivre son périple de deux mois à travers le Canada. Entre glaciers, lacs turquoise, canyons, badlands et forêts géantes, découvrez la diversité spectaculaire des paysages canadiens à travers un récit vivant et inspirant.

Gratuit

À LA CARTE

SUR INSCRIPTION

| Atelier

BIBLIO-JEUX

6 mois à 6 ans

Samedis 28 février, 28 mars et 25 avril

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.

**Gratuit
(sans inscription)**



CRÉATION DE FLEURS EN ORIGAMI

5 à 12 ans

2 mai, 10 h à 11 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Viens donner vie à de délicates décorations florales. Tu utiliseras une machine de découpe pour préparer les patrons de papier et assembler des fleurs éternelles et éblouissantes.

16 \$

CRÉATION D'UNE CARTE DE SAINT-VALENTIN

5 à 12 ans

7 février, 10 h à 11 h 30

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Conçois et fabrique une carte de Saint-Valentin grâce à la magie d'une machine de découpe. Tu pourras choisir des motifs délicats et des papiers originaux pour créer un cadeau fait à la main, parfait pour exprimer tes sentiments.

16 \$



CRÉE TON LIVRE PARFUMÉ

6 à 12 ans

29 mars, 10 h à 11 h 15

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Libère ta créativité en associant peinture et odeur. Tu exploreras une variété de peintures olfactives afin de créer une œuvre d'art unique qui servira également de diffuseur de parfum pour l'intérieur.

30 \$

GARDIENS AVERTIS

11 à 15 ans

21 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.

90 \$

PRÊTS À RESTER SEULS

9 à 12 ans

25 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.

90 \$



Québec 

ENTENTE DE DÉVELOPPEMENT CULTUREL

MOSAÏQUE DE VERRE

7 à 12 ans

18 avril, 9 h 30 à 12 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Votre jeune sera invité à exprimer sa créativité en réalisant une petite pièce de mosaïque à partir de morceaux de verre récupérés et fondus (donc non tranchants). Il pourra travailler à l'aide d'un modèle, ou encore laisser aller son imagination.

16 \$



À LA CARTE

SUR INSCRIPTION

Jeux et soirées thématiques

JEU D'ENQUÊTE *AMONG US*

12 à 17 ans

14 mars, 19 h à 21 h

Bibliothèque Léo-Lecavalier

Sur un vaisseau spatial, un imposteur est caché parmi les passagers et cherche à se débarrasser de tous les membres de l'équipage. Sauras-tu le trouver?

Gratuit

JOUER EN FRANÇAIS

16 ans et plus

Jeudis 5, 12 et 19 février, 5, 12 et 19 mars ainsi que 2, 9 et 16 avril

18 h 30 à 20 h 30

Bibliothèque Léo-Lecavalier

Vous apprenez le français?
Venez jouez à des jeux de société pour pratiquer!

Gratuit

RELÂCHE DU VENDREDI SOIR

5 à 12 ans

Vendredis 20 février, 27 mars, 10 avril et 1^{er} mai

18 h à 21 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Chaque mois, votre enfant découvrira une nouvelle thématique et participera à des activités ludiques qui lui permettront de socialiser et de s'amuser.

16 \$

SOIRÉE *LOUPS-GAROUS*

11 à 17 ans

11 avril, 19 h à 21 h

Bibliothèque Léo-Lecavalier

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

Sport

BADMINTON ET PICKLEBALL LIBRES

16 ans et plus

Jeudi, 15 janvier au 23 avril
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.

24 \$/réservation



Découvrez la panoplie d'activités offertes par **vos** **organismes locaux**



Trouvez-les sur
ville.laprairie.qc.ca/babillard-organismes

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, **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!



PATINAGE LIBRE ARÉNA VILLE DE LA PRAIRIE

Jusqu'au 5 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

22 et 29 décembre, 11 h 30 à 12 h 20

30 décembre, 11 h à 11 h 50

2 et 4 mars, 11 h 30 à 12 h 20

5 mars, 11 h à 11 h 50

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



Détenteur de la carte-privilèges : gratuit

Adulte : 4 \$

Enfant : 3 \$



31 JANVIER

CARNAVAL d'hiver

Parc Lucie-F.-Roussel • 10 h à 16 h

Les **joues rouges** créent
toujours de bons souvenirs.

AUTOS TAMPONNEUSES SUR GLACE • CURLING
DÉFI DU LABYRINTHE POLAIRE • SPECTACLE JEUNESSE
VÉLO À PNEUS SURDIMENSIONNÉS • ET BIEN PLUS!

EXPOSITIONS

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Jusqu'au 18 janvier



CIELS RÉFLÉCHIS

Hugues Messier

Changez de perspective et découvrez le ciel autrement, à travers ses reflets sur l'eau. Voyez sa beauté sous un autre angle.

SANS CRAINTE

Kimpov Eap

Soyez témoin du cheminement de l'artiste qui, après s'être échappée des malheurs de la guerre, a trouvé dans l'art un moyen de guérison.

LA PLANTE ARAIGNÉE ET SON SYNDROME DE STOCKHOLM

Charline P. William

Explorez un univers où les plantes racontent des histoires de liens, d'attachement et de souvenirs. Laissez-vous captiver par des œuvres qui mêlent nature, mémoire et émotions.

21 janvier au 26 avril



APPEL DE DOSSIERS

Artistes et artisans recherchés

MARCHÉ DE NOËL

Du 24 février au 27 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 23 mars au 20 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 du Québec.

ENTENTE DE
DÉVELOPPEMENT
CULTUREL



Québec 

ART PUBLIC AU SOL ET MURALE EXTÉRIEURE DANS LES PARCS DE LA VILLE

Du 12 janvier au 12 février

Faites vibrer les parcs avec votre créativité! La Ville invite les artistes
professionnels à concevoir des œuvres au sol et une murale qui
feront de ces espaces des lieux d'art, de jeu et de découverte.



ville.LAPRAIRIE.qc.ca/appel-de-dossiers



CHASSE AUX COCOS

3 à 12 ans

Samedi 4 avril

9 h à 12 h

Parc Émilie-Gamelin

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



**PREMIER ARRIVÉ,
PREMIER SERVI!**

**Inscris-toi
dès le
23 mars**



LOUEZ VOTRE JARDINET

**Inscription en personne
du 9 au 20 février***

18 h

Centre multifonctionnel Guy-Dupré

Vous désirez cultiver un jardin? Pour seulement 32 \$ par année, louez un espace dans l'un des trois jardins communautaires de la ville. Chaque jardin dispose d'espaces adaptés pour les personnes ayant des limitations fonctionnelles.

*Une preuve de résidence est exigée.

Des nouvelles de votre MRC

MRC

ROUSSILLON **RS**



LE SALON DU LIVRE DE ROUSSILLON VOUS ATTEND

Information : sdlr.ca

En mars prochain, le Salon du livre de Roussillon prend la route pour vous faire découvrir la passion de trois personnalités québécoises. Ça vous intrigue? Visitez le site Internet pour tous les détails.

DEVIENS UN APPRENTI ARCHÉOLOGUE

8 à 12 ans

Du 14 mars au 9 mai (relâche : 5 avril)

Samedi, 10 h à 11 h 30

Information : archeomusee.ca

Curieux de nature? Joins-toi au club des apprentis archéologues de l'ArchéoMusée Roussillon et découvre des civilisations qui ont marqué le monde à différentes époques.



Inscription

EN LIGNE

📅 7 janvier, 13 h (résidents)

S'INSCRIRE

9 janvier (non-résidents)

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, 500, rue Saint-Laurent

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

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 les modalités spécifiques au camp de jour de la relâche, **CLIQUEZ ICI**.



Pour consulter les modalités d'inscription, **CLIQUEZ ICI**.