

# CAD PROGRAMME



Tai-chi  
avec le  
Taiji Open Club  
de Genève



**Les mardis matin**

de 9h00 à 10h15 : élèves débutants  
de 10h30 à 11h30 : élèves confirmés  
(sauf vacances scolaires et fériés)

**Tenue et chaussures confortables.**

**Pas d'inscription en cours d'année. Les nouveaux élèves seront accueillis en septembre 2020.**

Renseignements auprès de Laurence Bovay,  
022 344 15 11



Nordic  
walking  
avec Gym Seniors  
et Pro Senectute



**Les mardis après-midi**

de 14h00 à 15h15  
(sauf vacances scolaires et fériés)

**Rendez-vous sur le parking du CAD.  
Les cours ont lieu sur tous les temps.**

Renseignements, tarifs et inscriptions, le matin,  
auprès de Gym Seniors, 022 345 06 77



Danses  
traditionnelles  
avec Artisans et  
Costumes

**Les mercredis après-midi**

de 14h00 à 15h30  
(sauf vacances scolaires et fériés et le **4 mars**)  
La danse traditionnelle fait par définition danser  
tout le monde! Venez et essayez!

**Entrée libre**

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Do In  
avec Gym Seniors  
et Pro Senectute



**Les mercredis soir**

de 17h30 à 18h30  
(sauf vacances scolaires et fériés)  
Séance de pratique corporelle issue de la tradition  
orientale associant des techniques d'automas-  
sage à des exercices d'assouplissement ryth-  
més sur la respiration.

Renseignements, tarifs et inscriptions, le matin,  
auprès de Gym Seniors, 022 345 06 77



Gymnastique  
avec Gym Seniors  
et Pro Senectute



**Les jeudis matin**

de 9h00 à 10h00 : gym tonique  
de 10h15 à 11h15 : gym douce  
(sauf vacances scolaires et fériés)

**Tenue et chaussures confortables.**

Renseignements, tarifs et inscriptions, le matin,  
auprès de Gym Seniors, 022 345 06 77



## Open Art

Atelier  
peinture, dessin

**Les vendredis après-midi**

**ATELIER peinture et dessin**

de 14h00 à 16h30

(sauf vacances scolaires et fériés)

**Entrée libre - Venir avec son matériel**

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



## Pilates

avec  
Corinne Couderc

**Les lundis 2 (14h), 9 (14h), 16 (9h15), 23 (9h15), 30 (9h15) mars, 6 (9h15), 20 (14h), 27 (9h15) avril, 4 (9h15), 11 (14h), 18 (9h15) et 25 (9h15) mai 2020**

**Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable**

**Prix : CHF 15.- le cours, à payer sur place**

Inscriptions : secrétariat CAD, 022 420 42 80  
(places limitées)



## Séance d'information

Prestations  
financières  
à la retraite

**Mercredi 4 mars 2020**

**PRESTATIONS FINANCIÈRES À LA RETRAITE...  
PARLONS-EN!**

14h30 à 15h30: Séance d'information

15h30: Goûter offert par la commune

**Entrée libre**

Salle du restaurant scolaire du Lignon  
Place du Lignon 22, 1219 Le Lignon

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



## Yoga doux

avec  
Roselyne Mialet

**Les vendredis 6, 13, 20, 27 mars, 3, 17, 24 avril, 8, 15, 22, 29 mai 2020**

**Vu son succès le cours de yoga a été dédoublé!**

Yoga doux I: de 14h15 à 15h35

Yoga doux II: de 15h40 à 17h00

**Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable**

**Prix : CHF 15.- le cours, à payer sur place**

Inscriptions :  
secrétariat CAD, 022 420 42 80 (places limitées)



## Chantez, vous êtes accompagnés

avec  
Mary Howells

**Les vendredis 6, 13, 20, 27 mars, 3 avril, 8, 15, 29 mai, 5 juin 2020**

**ATELIER de chant**

de 10h00 à 11h30

**Prix : CHF 15.- le cours**

**Forfait 12 cours CHF 100.- (valable jusqu'à fin juin 2020)**

Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80



## Parcours découverte de quartier

De pont en pont

**Lundi 16 mars 2020**

de 14h00 à 16h00  
Avec Gérald BERLIE

Rendez-vous à 14h00 devant l'horloge fleurie.  
Mettre de bonnes chaussures!

Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80  
ou Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant le 13 mars  
(places limitées)



## Journée ACM

association des  
conférenciers  
multimédia



**Jeudi 19 mars 2020**

de 9h00 à 17h00

**NOTRE HISTOIRE, collectif d'auteurs**

Et si l'Histoire n'avait pas un si grand « H » qu'on  
le croit?

FILMS | DIAPORAMAS | PRÉSENTATIONS NUMÉRIQUES

Entrée libre

Possibilité de repas aux alentours!

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



## Projet créatif

Création de cinq  
drapeaux pour  
l'École du Sapay

**Les jeudis 2, 9, 23, 30 avril, 7 et 14 mai 2020**

de 10h00 à 12h00 au CAD

Nous vous proposons d'imaginer et réaliser 5 dra-  
peaux qui seront exposés durant 6 mois à l'école  
du Sapay.

Atelier gratuit sur inscription. Matériel fourni.

Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80  
avant le vendredi 27 mars (places limitées)



## Zumba

Cours avec  
Raquel Pinazo

**Les vendredis 6, 13, 20, 27 mars, 3, 17, 24 avril,  
8, 22, 29 mai, 5, 19 et 26 juin 2020**

**COURS de Zumba**

de 9h30 à 10h30

Venez découvrir la zumba, entre danse et remise  
en forme. Préparation musculaire garantie!

Prix : CHF 10.- le cours, à payer sur place

Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80



## CAD'anse

Cours de danse

**Les mardis 3, 10, 24 mars, 7 et 28 avril, 12 et 26 mai,  
9 et 23 juin 2020**

Cours de danse en ligne avec Domenica Trotti  
de 14h30 à 16h00 (de 14h à 14h30, Dany Roiron  
accueille les débutants)

**Les mardis 17, 31 mars, 21 avril, 5, 19 mai, 2 juin**

Cours de salsa avec Béatrice Bravo

Cours d'essai CHF 10.-

Forfait 12 cours CHF 60.- (valable jusqu'à fin juin  
2020)

Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80



## Parcours découverte de quartier

Carouge

**Lundi 20 avril 2020**

de 14h00 à 16h00

Avec Dominique ZUMKELLER

**Rendez-vous à 14h00 sur la Place de l'Octroi.  
Prévoir des chaussures confortables.**

Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80  
ou Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant le 17 avril



## Conférence illustrée

Par l'ACM,  
association des  
conférenciers  
multimédia

**Jeudi 23 avril 2020**

à 14h30

**AU VILLAGE DES CIGOGNES**

Films et diaporama  
par Marie-José et René WIEDMER

Le village croate de Cigoc, proclamé en 1994, le premier village européen des cigognes est enclavé dans le parc naturel de Lonjsko Polje.

**Entrée libre**

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



## Séance d'information

Prestations  
financières

**Vendredi 24 avril 2020**

**PRESTATIONS FINANCIÈRES À LA RETRAITE...  
PARLONS-EN!**

15h45 à 17h15: Séance d'information

**Entrée libre**

Cité Seniors

Rue de Lausanne 62 - 1202 Genève

Renseignements : Cité Seniors 0800 18 19 20



## Conférence illustrée

par l'ACM,  
association des  
conférenciers  
multimédia

**Jeudi 14 mai 2020**

à 14h30

**AU FIL DU MÉKONG : LE LAOS (films)**

par Jean-Paul SOIL

Naviguer sur ce fleuve mythique n'est pas une mince affaire, mais cela permet d'accéder à des villages habités par des ethnies différentes.

**Entrée libre**

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



## Parcours découverte de quartier

La Commanderie  
de Compesières

**Lundi 18 mai 2020**

de 14h00 à 16h00

Avec Dominique ZUMKELLER

**Rendez-vous à 14h00 devant la Commanderie,  
Route de Cugny 99, 1257 Compesières.**

**Prévoir des chaussures confortables.**

Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80  
ou Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant le 15 mai