

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)

Reprise mardi 7 janvier 2020

Tenue et chaussures confortables
Attention : 14 janvier, cours annulé

Renseignements, tarifs et inscriptions
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)

Reprise mardi 7 janvier 2020

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

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



Do In

Avec Gym Seniors
et Pro Senectute



Les mercredis soir

de 17h30 à 18h30
(sauf vacances scolaires et fériés)

Reprise mercredi 8 janvier 2020
Nouveau au CAD!

Séance de pratique corporelle issue de la tradition
orientale associant techniques d'automassage à
des exercices d'assouplissement rythmés 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)

Reprise jeudi 9 janvier 2020

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

de 14h00 à 16h30

ATELIER peinture et dessin
(sauf vacances scolaires et fériés)

Reprise vendredi 10 janvier 2020

Entrée libre - Venir avec son matériel

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Pilates

Avec
Corinne Couderc

Les lundis 6, 13*, 20, 27 janv., 17* et 24 fév. 2020

de 9h15 à 10h15 (sauf astérisque à 14h)

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)



Danses traditionnelles

Avec Artisans et
Costumes

**Les mercredis 8, 15, 22, 29 janvier, 5, 19 et 26
février 2020**

de 14h00 à 15h30

La danse traditionnelle fait par définition danser
tout le monde! Venez et essayez!

Entrée libre, reprise des cours, mercredi 8 janvier

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



CAD'anse

Cours de danse

Les mardis 14, 21 janv. 4 fév, 3, 10 et 24 mars

Cours de danse en ligne avec Domenica Trotti
de 14h30 à 16h00 - De 14h à 14h30 Dany Roiron
accueille les débutants!

Les mardis 28 janv., 25 fév., 17 et 31 mars

Cours avec Béatrice Bravo de 14h30 à 16h00

Cours d'essai CHF 10.-

Forfait 12 cours CHF 60.-

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



Zumba

Cours avec
Raquel Pinazzo

**Les vendredis 17, 24, 31 janvier, 14, 21, 28
février, 6, 13, 20 et 27 mars 2020**

COURS de Zumba
de 9h30 à 10h30

Nouveau au CAD!

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

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

Inscription indispensable avant le 7 janvier au se-
crétariat du CAD, 022 420 42 80 (places limitées)



Grand Bal de Carnaval

Mardi 18 février 2020

de 14h00 à 17h00

Venez déguisés si vous le souhaitez!

Boissons et gourmandises en vente!
Entrée libre

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Conférence illustrée

Par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Jeudi 20 février 2020

à 14h30

Y to Y - Yellowstone to Yukon

par Alain RAUSS

Y to Y est un projet ambitieux qui vise à garantir le déplacement de la faune depuis Yellowstone, jusqu'au Yukon, en créant des corridors écologiques et fonctionnels. Ce film nous emmène le long de ce parcours, à la rencontre d'une faune emblématique.

Entrée libre

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Séance d'information

Prestations
financières
à la retraite

Lundi 24 février 2020

à 18h00

Prestations financières à la retraite... Parlons-en!

18h00: Séance d'information

19h00: Apéritif offert par la commune

Entrée libre

Salle communale de Chancy
Chemin de la Ruelle 7, 1284 Chancy

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Save the Date

De pont en pont

Parcours découverte de quartier

Lundi 16 mars 2020

Notre Histoire, collectifs d'auteurs

Journée de films avec l'ACM

Jeudi 19 mars 2020

Plus d'informations dans notre prochain journal!



Chantez, vous êtes accompagnés

Avec Mary Howells

**Les vendredis 24, 31 janvier, 7, 14, 28 février
6, 13, 20 et 27 mars 2020**

de 10h00 à 11h30

ATELIER de chant

Prix: CHF 15.- le cours

Forfait 12 cours : CHF 100.-

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



Yoga doux

Avec
Isabelle Grandrieux

**Les vendredis 17, 24, 31 janvier 7, 14, 21, 28
février et 6, 13, 20 et 27 mars 2020**

de 14h00 à 15h30

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)



Conférence illustrée

Par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Jeudi 23 janvier 2020

à 14h30

A propos de patrimoine bâti, entre Népal et Bhoutan

par Roland MEIGE, Diaporama et film

Un voyage architectural sur le versant sud de l'Himalaya, du Népal au Bhoutan. Dans ces deux pays presque voisins persistent des sociétés aux patrimoines bâtis authentiques dans des contextes géographiques différents.

Entrée libre

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Film et rencontre

Jeudi 30 janvier 2020

à 14h00

Pérou, sous le soleil inca

par Annie et Jean PICHON (fotolatino.com)

Surprenant et insolite Pérou. Le Machu Picchu, le Lac Titicaca, Cuzco, Paracas, les lignes de Nazca et les 6'000 mètres de la cordillère Blanche... et puis deux histoires extraordinaires d'homme pas comme les autres...

Entrée libre

À la fin de la présentation, vente de livres, CD et DVD au profit d'enfants du Lac Titicaca.

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80