

CAD PROGRAMME



Pilates
avec
Corinne Couderc

Les lundis 9*, 16, 23 et 30 sept., 7*, 14, 21 et 28 oct., 11*, 18 et 25 nov. 2019

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)



Nordic
walking
avec Gym Seniors
et Pro Senectute

PRO SENECTUTE
Gym Seniors
SPORT ET BIEN-ÊTRE

Les mardis après-midi

de 14h00 à 15h15

(sauf vacances scolaires et fériés)

Reprise mardi 10 septembre 2019

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

NOUVEAU
AU CAD!

PRO SENECTUTE
Gym Seniors
SPORT ET BIEN-ÊTRE

Les mercredis soir dès le 11 septembre 2019

de 18h00 à 19h00

(sauf vacances scolaires et fériés)

Ouvert à tous dès 50 ans!

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

Leçons offertes les 11, 18 et 25 septembre 2019

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



Gymnastique
avec Gym Seniors
et Pro Senectute

PRO SENECTUTE
Gym Seniors
SPORT ET BIEN-ÊTRE

Les jeudis matin

de 9h00 à 10h00: gym tonique

de 10h15 à 11h15: gym douce

(sauf vacances scolaires et fériés)

Tenue et chaussures confortables

Reprise jeudi 12 septembre 2019

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



Yoga doux
avec
Isabelle Robatti

Les vendredis 13 et 20 septembre, 4 et 18 octobre, 1, 8, 15, 22 et 29 novembre 2019
de 14h00 à 15h30

Prendre avec soi un tapis de sol et une couverture. Tenue confortable.

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

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



Open Art
Atelier
peinture, dessin

Les vendredis après-midi dès le 13 septembre
de 14h00 à 16h30
(sauf vacances scolaires et fériés)

ATELIER peinture et dessin

Entrée libre - Venir avec son matériel

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



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 le 24 septembre 2019

Tenue et chaussures confortables

Renseignements, tarifs et inscriptions
auprès de Laurence Bovay, 022 344 15 11



CAD'anse
Cours
de danse

Les mardis 17 sept., 8 oct., 12 et 26 nov., 10 déc.
COURS de danse en ligne avec Domenica Trotti
de 14h30 à 16h00

Les mardis 24 sept., 15 oct., 5 et 19 nov., 3 déc.
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)



Danses
traditionnelles
suisses
avec Artisans
et Costumes

**Les mercredis 11, 18 sept. 2, 9, 16, 30 oct.,
6, 13, 20 27 nov. et 4 et 11 déc. 2019**
de 14h00 à 15h30

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

Reprise mercredi 11 septembre 2019
Entrée libre

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Caméra Club
Genève
Fête 90 ans de
cinéma amateur

Jeudi 3 octobre 2019

de 9h30 à 17h00

Films, ateliers et expositions seront proposés à tous!

Entrée libre

Le programme complet se trouve sur :
www.cameraclubgeneve.ch



Save the date

Forum ouvert

Les vendredi 11 et samedi 12 octobre 2019

de 09h00 à 16h00

avec pauses et repas offerts

Vous êtes né(e) entre 1947 et 1957 et souhaitez partager vos idées, vos rêves, vos passions, venez en discuter lors du premier forum ouvert "Jeunes Seniors". Plus d'informations suivront.

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Conférence illustrée

par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Jeudi 17 octobre 2019

à 14h30 et 17h30

Attention 2 séances!

EN SUISSE, DES CHEMINS DE FER PARTICULIERS
par Thierry SPICHER

Un voyage en 11 étapes pour découvrir quelques uns des chemins de fer les plus particuliers du pays.

Entrée libre

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Atelier Tiffany

Les mercredis 6, 13, 20, 27 nov. et 4 déc. 2019

de 9h00 à 11h30

avec Eliane PIEMONTESE et Liliane CHAPPOT

Prix: CHF 50.- matériel compris

Inscriptions avant le mercredi 30 octobre au
secrétariat CAD, 022 420 42 80 (places limitées)



Conférence illustrée

par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Jeudi 21 novembre 2019

à 14h30

LA BIODIVERSITÉ À GENÈVE

avec Pierre WALDER. René MORF, René WIEDMER

La biodiversité souffre de l'isolement des milieux naturels. Néanmoins, tout un monde y subsiste: insectes, amphibiens, oiseaux etc. Un véritable trésor qui mérite protection!

Entrée libre

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Conférence illustrée

par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Jeudi 12 décembre 2019

à 14h30

LES JAPONAIS(ES) AU JAPON

par Claire et Robert KNEUSS

Les Japonais sont des êtres perfectionnistes. Travail, cuisine, mode, pratiques religieuses, loisirs, tout est sujet à des soins attentifs. Alors, découvrons les Japonaises et les Japonais au jour le jour.

Entrée libre

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Chantez,
vous êtes
accompagnés
avec Mary Howells

Les vendredis 6 et 20 septembre, 4 et 18 octobre, 1er, 8, 15, 22 et 29 novembre 2019

de 10h00 à 11h30

ATELIER de chant

Prix: CHF 15.- le cours / 12 cours CHF 100.-

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



Parcours
découverte
de quartier
Lancy d'antan et
d'aujourd'hui

Mardi 1er octobre 2019

de 14h00 à 16h00

Avec Martine DEGLI AGOSTI

Rendez-vous à 14h00 devant la Grange du Parc Navazza

Inscriptions: secrétariat du CAD, 022 420 42 80 ou
Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant le lundi 30
septembre (places limitées)



Séance
d'information
Prestations
financières
à la retraite

Jeudi 3 octobre 2019

de 14h30 à 16h00

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

suivie d'une verrée offerte par la Mairie

Salle communale des Délices

Route de Colovrex 20, Grand-Saconnex

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Parcours
découverte
de quartier
Les sorcières de
Jussy

Mardi 8 octobre 2019

de 14h00 à 16h00

Avec Luc-Eric REVILLIOD

Rendez-vous à 14h00 devant le Temple de Jussy
TPG: Bus B et/ou C, arrêt Jussy-Place

Prendre des bonnes chaussures!

Inscriptions: secrétariat du CAD, 022 420 42 80
ou Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant le lundi 7
octobre (places limitées)



Parcours
découverte
de quartier
De l'église russe à
l'église anglaise

Mardi 15 octobre 2019

de 14h00 à 16h00

Avec Joseph DESCHENAUX

Rendez-vous à 14h00 devant l'église russe

Inscriptions: secrétariat du CAD, 022 420 42 80
ou Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant le lundi 14
octobre (places limitées)