

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

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)

**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



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
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



Yoga doux
avec
Isabelle Robatti

**Les vendredis 2, 9, 16 mars, 13, 20, 27 avril,
4, 18 et 25 mai 2018**

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 pour les nouveaux participants
secrétariat CAD, 022 420 42 80 (places limitées)



Chantez, vous êtes accompagnés

avec
Mary Howells

**Les vendredis 2, 9, 16 mars, 20, 27 avril,
4, 18, 25 mai 2018**

ATELIER de chant
de 10h00 à 11h30

Prix: CHF 15.- le cours isolé

Forfait 5 cours CHF 70.- 12 cours CHF 100.-
(valable jusqu'en juin 2018)

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



Parcours découverte de quartier

Des Eaux-Vives à
Grange-Canal

Le lundi 5 mars 2018

de 14h00 à 15h30

Avec Gérald BERLIE

Rendez-vous à 14h00 devant l'église Saint Joseph

Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80 ou
Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant le vendredi 2
mars (places limitées)



Pilates

avec
Corinne Couderc

**Les lundis 5, 12, 19 et 26 mars, 9, 16, 23
et 30 avril, 7, 14 et 28 mai et 11 juin 2018**

de 9h15 à 10h15 **sauf les lundis 12 mars, 9 avril,
14 mai, 11 juin, le cours aura lieu à 14h00**

Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable.

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

Inscriptions pour les nouveaux participants
secrétariat CAD, 022 420 42 80
(places limitées)



CAD'anse danse en ligne avec D. et B. Trotti

**Les mardis 6 et 13 mars, 3, 10, 17, 24 avril,
8, 15, 22 et 29 mai 2018**

COURS de danse en ligne avec D. et B. Trotti
de 14h30 à 16h00

Cours d'essai CHF 10.-

Forfait 12 cours CHF 60.- (valable jusqu'en juin 18)

Inscriptions jusqu'au 2 mars, secrétariat du
CAD, 022 420 42 80 (places limitées)



Danses traditionnelles suisses

avec
Artisans et
Costumes

**Les mercredis 7, 14 mars, 4, 11, 18, 25 avril
et 2, 9, 16, 23, 30 mai 2018**

de 14h00 à 15h30

Entrée libre

La danse traditionnelle fait par définition danser
tout le monde! Dans une ambiance conviviale et
de partage, s'exercent la souplesse des muscles
et la vivacité de la mémoire dans de gracieux
mouvements. Venez et essayez!

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Stage de dessin

avec
Anna Tosello

Les jeudi 8, vendredi 9 et lundi 12 mars 2018
de 14h00 à 15h30
PAYSAGES au pastel, du croquis à l'oeuvre.
Prix : CHF 50.- pour les 3 jours, matériel inclus, à payer sur place
Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80 avant le 2 mars (places limitées).



Parcours découverte de quartier

La Servette

Le dimanche 18 mars 2018
de 10h00 à 12h00
Avec Paul DUNNER
Rendez-vous à 10h00 devant la Paroisse protestante, avenue Wendt 48
Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80 ou Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant le vendredi 16 mars (places limitées).



Conférence avec la Fédération Genevoise des Clubs d'âinés et Associations de Seniors



Le jeudi 12 avril 2018
à 14h30
LA SÉCURITÉ SUR LE WEB
Avec Claude MAURY
Entrée libre
Découvrez tout ce qu'il faut savoir sur la sécurité sur Internet, les précautions à prendre contre le piratage, les virus ou autres attaques.
Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Parcours découverte de quartier Chateaubriand et Lamartine sur les bords du Léman

Le lundi 16 avril 2018
de 14h00 à 15h30
Avec Edouard MANCINI
Rendez-vous à 14h00 à l'arrêt TPG «Chateaubriand» bus 1 et 25
Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80 ou Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant le vendredi 13 avril (places limitées).



Exposition par l'association Esprit Nomade



Du 16 au 20 avril 2018
UNE VIE BIEN REMPLIE, parcours de vie migratoire des plus de 60 ans, entrée libre
Horaires des visites selon disponibilité des salles.
Mardi 17 avril 2018
à 17h00 : VERNISSAGE de l'exposition
Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Performances de jeunes talents

Concours Menuhin accompagnés de danseurs de tango

Le samedi 21 avril 2018

de 12h30 à 13h00 suivies d'un apéritif
Centre d'hébergement collectif d'Anières
Chemin des Ambys 65, 1247 Anières

Un transport par bus sera organisé depuis Rive

Entrée libre

Réservation obligatoire au 022 420 53 00
ou communication@hospicegeneral.ch



Conférence illustrée

par l'ACM,
association des conférenciers multimédia



Le jeudi 26 avril 2018

à 14h30

UN VOYAGE AU LONG COURS DANS LE
SYSTÈME SOLAIRE
avec Claude GRUNER

Entrée libre

Visite des huit planètes et des multiples objets naturels ou artificiels qui tournent autour du soleil.

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Conférence illustrée

par l'ACM,
association des conférenciers multimédia



Le jeudi 24 mai 2018

à 14h30

VIETNAM, DU MÉKONG AU FLEUVE ROUGE
avec Marie-José et René WIEDMER

Entrée libre

Le Vietnam est un grand «S», une sorte de dragon mythique qui symbolise à la fois l'eau, la puissance et la fertilité. Au-delà des tragédies, cette nation cherche à garder le même pouvoir de fascination qu'autrefois.

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Grand Bal du printemps au Kiosque des Bastions

Dimanche 27 mai 2018

de 11h00 à 17h30

BRUNCH CHF 25.- (à payer sur place) dès 11h30

BAL : entrée libre dès 14h00

Inscriptions obligatoires pour le brunch dès le 3 mai à Cité Seniors 0800 18 19 20 ou au CAD, 022 420 42 80 (places limitées)



Parcours découverte de quartier

Balade aux origines de Lancy

Le lundi 28 mai 2018

de 14h00 à 15h30

Avec Martine DEGLI AGOSTI

Rendez-vous à 14h00

à l'arrêt TPG «Quidort» Tram 14

Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80 ou Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant vendredi 25 mai (places limitées).