

CAD PROGRAMME



Tai-chi

Avec le
Taiji Open Club
de Genève



Les mardis matin

de 9h00 à 10h15 : élèves débutants
de 10h30 à 11h45 : élèves confirmés
(sauf vacances scolaires et fériés)

Tenue et chaussures confortables

Reprise des cours mardi 11 janvier 2022

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 des cours mardi 11 janvier 2022

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



Danses traditionnelles

Avec Artisans et
Costumes

Les mercredis après-midi

de 14h00 à 15h30
(sauf vacances scolaires et fériés)

Reprise des cours mercredi 12 janvier 2022

Entrée libre

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

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



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 des cours jeudi 13 janvier 2022

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
(sauf vacances scolaires et fériés)

Un lieu pour peindre et dessiner,
en bonne compagnie!

Reprise des activités vendredi 14 janvier 2022

Entrée libre

Venir avec son matériel

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Atelier Tiffany

Avec
Eliane Piemontesi

Les mercredis 5, 12, 19, 26 janvier et 2 février 2022

de 09h00 à 11h30

Prix : CHF 100.- matériel inclus

Création d'un petit patchwork en vitrail.

Inscriptions jusqu'au 15 décembre, secrétariat
CAD, 022 420 42 80 (places limitées)

Pass sanitaire obligatoire!



Les mardis de la Danse

Avec
Domenica Trotti

Les mardis 11, 18, 25 janvier, 1^{er} 8, 22 février, 8, 15, 22 et 29 mars 2022

avec Domenica TROTTI
de 14h00 à 15h00 : débutants
de 15h15 à 16h15 : moyens-avancés

Venez pratiquer ou découvrir des rythmes
qui vont du Mambo au Madison, Country en
passant par la Bachata et le Cha-cha-cha!

Prix : CHF 5.- à payer sur place

Inscriptions : secrétariat CAD, 022 420 42 80
jusqu'au lundi 10 janvier (places limitées)



Les mardis de la Danse

Avec
Dany Roiron

Les mardis 11, 18, 25 janvier, 1^{er} 8, 22 février, 8, 15, 22 et 29 mars 2022

avec Dany ROIRON
de 14h00 à 15h00

Venez découvrir les danses du monde. Pour dé-
buter, ce sera Sirtaki (danse grecque). Pas besoin
d'être en couple ni de prérequis pour participer,
juste l'envie de partager un moment rythmé!

Prix : CHF 5.- à payer sur place

Inscriptions : secrétariat CAD, 022 420 42 80
jusqu'au lundi 10 janvier (places limitées)



Chantez, vous êtes accompagnés!

Avec
Françoise Epiney

**Les jeudis 13, 27 janvier, 3, 10, 17
et 24 février 2022**

de 10h30 à 12h00

Prix libre, une cagnotte sera mise à disposition.

Une jeune retraitée vous accompagnera à la guitare et au chant, juste pour le plaisir! Le répertoire s'adapte au gré de vos envies. Salle à disposition pour celles et ceux qui souhaitent pique-niquer sur place à midi.

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

Pass sanitaire obligatoire!



Yoga doux

Avec
Roselyne Mialet

**Les vendredis 14, 21, 28 janvier, 4, 11, 18,
25 février, 4, 11, 18 et 25 mars 2022**

de 14h15 à 15h30

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

Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable

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



Pilates

Avec
Corinne Couderc

**Les lundis 17, 24, 31 janvier, 14, 28 février,
7, 21 et 28 mars 2022**

de 9h00 à 10h00 sauf :

Les lundis 10 janvier, 7 février, 14 mars 2022
de 14h00 à 15h00

**Les mercredis 12, 19, 26 janvier, 2, 9,
16 février, 2, 9, 16, 23 et 30 mars 2022**
de 9h30 à 10h30

Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable

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

Renseignements et inscriptions : secrétariat
CAD, 022 420 42 80 (places limitées)



Conférence illustrée

Par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia

Jeudi 20 janvier 2022

À 14h30 au CAD

Du CHUV à Compostelle

par Pierre-Henri THÉVENOZ

Ayant vécu l'épreuve d'une transplantation cardiaque, Pierre-Henri Thévenoz relève le défi de rallier Saint-Jacques de Compostelle depuis Collonges-sous-Salève. Véritable hymne à la vie et au bonheur.

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

Pass sanitaire obligatoire!





Bal de la Saint Valentin

Au Palladium
avec l'orchestre de
Nicolas Hafner



Dimanche 13 février 2022

de 14h00 à 18h00

CHF 10.- collation incluse

Inscription et paiement uniquement à Cité Seniors à partir du 11 janvier 2022.

Horaires Cité Seniors, 62 rue de Lausanne:
ma-ve, 9h00 à 12h30//13h30 à 17h00

Pass sanitaire obligatoire, pas de test sur place!



Conférence illustrée

Par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Jeudi 17 février 2022

À 14h30 au CAD

Les énergies du Rhône

par Charles LAMBERCY et André W. POLIER

Étiré entre la Champagne et le Mandement, le Rhône est un véritable musée en plein air. La maîtrise de ses eaux s'efforce de concilier l'urbanisme, l'environnement et l'économie.

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

Pass sanitaire obligatoire!



Grand Bal du Carnaval

Avec l'orchestre
Jésus Garcia

Mardi 1er mars 2022

de 14h00 à 16h30

Entrée libre sur inscription

Boissons, crêpes et pâtisseries en vente

Venez déguisés!

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

Pass sanitaire obligatoire!



Parcours découverte de quartier

Malagnou-
Florissant

Lundi 14 mars 2022

de 14h00 à 16h00

avec Gérald BERLIE

Rendez-vous à 14h00 sur l'esplanade devant le Musée d'histoire naturelle.

Arrêt TPG Muséum, ligne 5 et 1

Prévoir des chaussures confortables

Inscriptions: secrétariat du CAD, 022 420 42 80
ou Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant le jeudi 10
mars à 17h00 (places limitées)