

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 le 25 septembre 2018

Tenue et chaussures confortables

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



Nordic
walking
avec Gym Seniors
et Pro Senectute



PRO
SENECTUTE

Les mardis après-midi

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

Reprise le 11 septembre 2018

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



PRO
SENECTUTE

Les jeudis matin

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

Reprise le 13 septembre 2018

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)

Reprise le 7 septembre 2018

Venir avec son matériel - Entrée libre



Pilates
avec
Corinne Couderc

**Les lundis 3, 10, 17 et 24 septembre, 1, 8
et 15 octobre, 5, 19 et 26 novembre, 3 et 10
décembre 2018** de 9h15 à 10h15

Le cours aura lieu à 14h00 : les lundis
10 septembre, 8 octobre et 10 décembre

Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable.
Prix : CHF 15.- le cours, à payer sur place

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



Danses traditionnelles suisses

avec

Artisans et
Costumes

**Les mercredis 5, 12, 19, 26 sept., 3, 10, 17 oct.,
7, 21, 28 nov. et 5 déc. 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



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

**Les mardis 11, 18 et 25 sept., 2, 9, 16 oct., 6, 13,
20 et 27 nov., 4 et 11 déc. 2018**

(11 septembre, 16 octobre et 27 novembre : cours
avec Béatrice Bravo)

de 14h30 à 16h00

Cours d'essai CHF 10.- Forfait 12 cours CHF 60.-

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



Chantez, vous êtes accompagnés

avec

Mary Howells

**Les vendredis 14, 21 et 28 sept., 5 et 12 oct.,
2, 9, 16, 23 nov., 7 et 14 déc. 2018**

ATELIER de chant
de 10h00 à 11h30

Prix: CHF 15.- le cours

Forfait 12 cours: CHF 100.-

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



Conférence illustrée par l'ACM, association des conférenciers multimédia

ACM
Association des Conférenciers Multimédia

Avec le soutien de
Chambre de Commerce et d'Industrie
Plan-les-Ouates

Le jeudi 20 septembre 2018

à 14h30

LA ROUTE DE LA SOIE

Entre rêves et réalités : le mythe continue
avec Mireille AUBERT

Entrée libre

Depuis 2013, les Chinois mettent en oeuvre les
"nouvelles routes de la soie". Comment ce projet
va-t-il s'intégrer à la route mythique et ancestrale ?

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



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

Le lundi 24 septembre 2018

de 14h00 à 16h00

Avec Joseph DESCHENAUX

**Rendez-vous à 14h00 devant l'Église russe, arrêt
TPG «Tranchées», bus 8 et 1**

Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80 ou
Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant le vendredi 21
septembre (places limitées)



Yoga doux

avec
Isabelle Robatti

Les vendredis 28 sept., 5, 12, 19 oct, 2, 9, 16, 23, 30 nov., 7 et 14 déc. 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 au secrétariat CAD, 022 420 42 80
(places limitées)



Parcours découverte de quartier

Saint-Gervais, hier
et aujourd'hui

Le dimanche 30 septembre 2018

de 10h00 à 12h00

Avec Paul DUNNER

Rendez-vous à 10h00 arrêt TPG, «Stand» (tram
14) à l'angle du pont de la Coulouvrenière

Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80 ou
Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant le vendredi 28
septembre (places limitées).



La MARCHÉ du CAD

Marches,
grillades et
fanfare

Le dimanche 30 septembre 2018

de 8h30 à 14h30

De plusieurs lieux de départs dans le canton, des
groupes de marcheurs se rendent au CAD pour une
grillade en fanfare !

Inscriptions directement auprès des associations
participantes du 3 au 21 septembre.

Voir programme complet ci-joint!

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Parcours découverte de quartier

La Haute-ville
(vieille) en boucle

Le lundi 8 octobre 2018

de 14h00 à 16h00

Avec Gérald BERLIE

Rendez-vous à 14h00
devant la Fontaine de l'Escalade

Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80 ou
Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant le vendredi 5
octobre (places limitées).



Parcours découverte de quartier

Du parc des
Franchises
au nouveau
parc Hentsch

Le lundi 15 octobre 2018

de 14h00 à 16h00

Avec Luc-Eric REVILLIOD

Rendez-vous à 14h00 à l'entrée du parc des
Franchises, côté avenue de Châtelaine

Inscriptions : secrétariat du CAD, 022 420 42 80 ou
Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant le vendredi 12
octobre (places limitées)



Conférence illustrée

par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Le jeudi 18 octobre 2018

à 14h30

LES ENFANTS DU TOIT DE L'AFRIQUE
avec Eric COLLET

Entrée libre

Pour deux trekkeurs, la découverte du massif du Simien en Ethiopie s'est transformée en vocation : construire une école.

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Grand Bal de la Brisolée

Le mardi 30 octobre 2018

de 11h00 à 17h00

Assiette Brisolée + un verre de moût

CHF 14.- (sur inscription, places limitées)

Entrée libre pour le bal dès 13h30

Pâtisseries maison

Inscriptions indispensables avant le mardi 23 octobre au secrétariat du CAD, 022 420 42 80



Atelier Tiffany

Les mercredis 7, 14, 21, 28 nov. et 5 déc. 2018

de 9h00 à 11h30

avec Eliane PIEMONTESE et Liliane CHAPPOT

Prix : CHF 50.- matériel compris

Inscriptions avant le mercredi 31 octobre au secrétariat CAD, 022 420 42 80 (places limitées)



Conférence illustrée

par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Le jeudi 15 novembre 2018

à 14h30

JEAN CAPODISTRIAS, sauveur de la Suisse:
une tragédie grecque?
avec Bridget DOMMEN

Entrée libre

Après la défaite de Napoléon, Jean Capodistrias a fait reconnaître la neutralité suisse mais sa carrière connaît une fin tragique.

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Save the dates !

Dès le 12 novembre 2018

FORMATION À L'ENGAGEMENT AU CAD

Un programme détaillé bientôt chez vous!

Samedi 24 novembre 2018

BAL D'AUTOMNE

Plus d'informations suivront.

Mercredi 12 décembre 2018

FÊTE DE L'ESCALADE AU CAD

Plus d'informations dans le prochain journal.