

COURS DE TAÏ-CHI

avec le Taiji Open Club de Genève
"La sérénité retrouvée"



Les mardis matin

de 9h15 à 10h15 : **élèves débutants**

de 10h30 à 11h30 : **élèves avancés**

(sauf vacances scolaires et fériés)

Tenue et chaussures confortables !

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

COURS DE NORDIC WALKING

avec Gym Seniors et Pro Senectute



Les mardis après-midi

de 14h à 15h15

(sauf vacances scolaires et fériés)

Les cours ont lieu par tous les temps !

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

COURS DE GYM ACTIVE

avec Gym Seniors et Pro Senectute



Les jeudis matin

de 9h à 10h : **Gym tonique**

de 10h15 à 11h15 : **Gym douce**

(sauf vacances scolaires et fériés)

Tenue et chaussures adaptées et le tout dans la bonne humeur !

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

OPEN ART

atelier de peinture et dessin



Les vendredis après-midi

de 14h à 16h30 (sauf vacances scolaires et fériés)

Une après-midi pour dessiner ou peindre, échanger des
conseils techniques entre amis des arts plastiques.

ENTRÉE LIBRE

Informations au secrétariat du CAD 022/420 42 80

COURS DE PILATES

avec Stephen Haniph



Les lundis 6, 13, 20, 27 mars, 3, 10, 24 avril 15, 22, 29 mai, 12, 19 et 26 juin 2017

de 9h15 à 10h15

PRIX : CHF 15.- le cours, à payer sur place (places limitées)

Prendre avec soi un tapis de sol et une tenue confortable

Renseignements, inscriptions au secrétariat du CAD 022 420 42 80

COURS DE YOGA DOUX

avec Isabelle Robatti



Les vendredis après-midi : 10, 17, 24, 31 mars, 7, 21, 28 avril, 12, 19 mai, 2, 9, 16, 23 et 30 juin 2017

de 14h à 15h15

PRIX : CHF 15.- le cours, à payer sur place (places limitées)

Prendre avec soi un tapis de sol, une tenue confortable et une couverture

Renseignements, inscriptions au secrétariat du CAD 022 420 42 80

PROGRAMME CAD

mars à mai 2017 N°64

DANSE TRADITIONNELLE SUISSE avec Artisans et Costumes



Tous les mercredis (sauf vacances scolaires)
de 14h00 à 15h30

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 !

Inscriptions au secrétariat du **CAD** 022/420 42 80

CHANTEZ, VOUS ÊTES ACCOMPAGNÉS ! avec Mary Howells et Tania Nerfin



Les vendredis 7 avril, 5, 12, 19 mai, 2, 9, 16 et 23 juin 2017
de 10h00 à 11h30

Vous aimez chanter en toute convivialité, ce cours vous est destiné ! Les séances du 7 avril, 19 mai et 9 juin commenceront par 40 minutes de technique vocale.

PRIX : CHF 95.- les 8 séances (CHF 15.- le cours isolé)

Renseignements et inscriptions jusqu'au 5 avril 2017
au secrétariat du **CAD** 022 420 42 80 (places limitées)

JOURNÉE DE FILMS : LE BONHEUR EST SUR LES RAILS

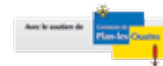
par **L'Association des
Conférenciers Multimédia**



EXCEPTIONNEL !

JEUDI 23 MARS 2017 de 9h30 à 22h **ENTRÉE LIBRE**

Être sur les rails, que ce soit en train, en tram, en funiculaire... c'est prendre le temps malgré les horaires; c'est croiser des gens de tout horizon dans les gares, les compartiments, aux arrêts; c'est quitter ceux qu'on aime sur le quai; c'est aller d'un lieu à l'autre, d'est en ouest...



Programme détaillé sur demande au secrétariat du **CAD**, 022 420 42 80
ou sur www.confereciers-multimedia.ch et www.cad-ge.ch

Parcours découvertes de quartier LES PHILOSOPHES



Et visite de la maison
Dufour à Champel !

LUNDI 27 MARS 2017

par **Gérald Berlie**
Rendez-vous à 14h00, au Rond-Point de Plainpalais,
en face du café du Rond-Point

Inscriptions avant le vendredi 24 mars (places limitées)
au secrétariat du **CAD** 022/420 42 80
ou à **Cité Seniors** 0800/18 19 20



Parcours découvertes de quartier LE QUARTIER DES BANQUES



LUNDI 3 AVRIL 2017

par **Gérald Berlie**
Rendez-vous à 14h00, au Rond-Point de Plainpalais,
en face du café du Rond-Point

Inscriptions avant le vendredi 31 mars (places limitées)
au secrétariat du **CAD** 022/420 42 80
ou à **Cité Seniors** 0800/18 19 20



PROGRAMME CAD

mars à mai 2017 N°64

CAD'ANSE (DANSES EN LIGNE) avec Domenica et Benito Trotti



**ATTENTION CHANGEMENT
D'HORAIRE !**

Les mardis 4, 11, 25 avril, 16, 23, 30 mai, 6, 13, 20 juin 2017

Débutants/moyens : de 13h30 à 14h20

Moyens/avancés : de 15h30 à 16h20

PRIX : CHF 45.- par personne pour 9 cours (CHF 7.- le cours)

Valse texane, cha-cha-cha, country diverses, tarentelle, cowboy charleston, madison, latinos et bien d'autres danses.

Inscriptions avant le vendredi 27 mars au secrétariat du **CAD** 022 420 42 80 (places limitées)

DANSE LATINO avec Béatrice Bravo



Les mardis 4, 11, 25 avril, 16, 23, 30 mai, 6, 13, 27 juin 2017
De 14h30 à 15h20

Béatrice Bravo vous invite à danser sur des rythmes tropicaux. Ouvert à tous : curieux ou amateurs éclairés, n'hésitez plus, c'est du plaisir pour tout le monde !

PRIX : CHF 45.- par personne pour 9 cours (CHF 7.- le cours)

Inscriptions avant le 27 mars 2017 au secrétariat du **CAD** 022/420 42 80 (places limitées)

CONFÉRENCE ILLUSTRÉE

ARCTIQUE SAUVAGE
avec Alain Rauss



ACOM
www.conferencesmultimedia.ch



JEUDI 27 AVRIL 2017
à 14H30

ENTRÉE LIBRE

Le Haut-Arctique, un monde d'eau, de glaces et de pierres, situé au sommet du globe. Tourné sur plusieurs semaines entre juillet et septembre, ce film propose un voyage extraordinaire à la rencontre de cette faune et cette flore Arctique, dans le grand Nord européen et américain.

Renseignements au secrétariat du **CAD**, 022 420 42 80 ou sur cad-ge.ch

CONFÉRENCE ILLUSTRÉE

VAL-DE-TRAVERS
avec Pierre Bütschi



ACOM
www.conferencesmultimedia.ch



JEUDI 11 MAI 2017
à 14H30

ENTRÉE LIBRE

Hors du monde, protégé et serein, le Val-de-Travers vous invite à la découverte de son jardin secret aux parfums de légende. Réserve naturelle, il s'agit d'un immense cirque rocheux naturel d'environ 1 400 mètres de large pour 200 mètres de hauteur, où chevreuils, bouquetins, chamois... ont élu domicile.

Renseignements au secrétariat du **CAD**, 022 420 42 80 ou sur cad-ge.ch

Parcours découvertes de quartier VISITE DE CAROUGE ET SON BICENTENAIRE



LUNDI 15 MAI 2017
par **Edouard Mancini**

Rendez-vous à 14h00, à la place de l'Octroi

Inscriptions avant le vendredi 12 mai (places limitées)
au secrétariat du **CAD** 022/420 42 80
ou à **Cité Seniors**, dès le 12 avril, 0800/18 19 20



PROGRAMME CAD

mars à mai 2017 N°64

Parcours découvertes de quartier TROINEX - CHAPELLE



LUNDI 29 MAI 2017
par **Martine Degli Agosti**

Rendez-vous à 14h00, devant la Mairie de Troinex
Inscriptions avant le vendredi 26 mai (places limitées)
au secrétariat du **CAD** 022/420 42 80
ou à **Cité Seniors**, dès le 12 avril, 0800/18 19 20



GRAND BAL DE PRINTEMPS DES SENIORS



DIMANCHE 21 MAI 2017
Au kiosque du Parc des Bastions
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 25 avril
à **Cité Seniors** 0800 18 19 20 au **CAD** 022 420 42 80
ou **Pro Senectute** 022 807 05 65 (places limitées)

LES DIMANCHES au CAD De 14h à 15h30



CHANT

19 mars, 9 avril, 7 mai,
et 11 juin 2017



DANSES EN LIGNE

avec **Domenica et Benito Trotti**
19 mars, 9, 30 avril, 7 mai,
11 et 25 juin 2017



NOUVEAUTÉ

ATELIER DESSIN DU DIMANCHE

avec **Anna Tosello Liatti**

26 mars, 23 avril, 21 mai, 25 juin 2017

Renseignements au secrétariat du
CAD 022/420 42 80



ENTRÉE LIBRE

SÉJOURS DE VACANCES



À la Nouvelle Roseraie

Entre le 22 mars et le 31 mai 2017, prenez une semaine
de vacances et découvrez nos séjours :

Escapade printanière, 7 jours inoubliables dans le Lavaux
avec de nombreuses activités : jeux, gymnastique douce et
sorties découvertes sur la Riviera vaudoise.

Informations : Tél. 022 420 42 90

vacanceseniors@hospicegeneral.ch - www.nouvellesroseraie.ch