

# CAD PROGRAMME

— EN LIGNE ET À LA TV – SPÉCIAL CONFINEMENT —



Tai-chi  
avec le  
Taiji Open Club  
de Genève



## Séance de 30' Tai-chi en ligne pour tous

**Accès:** <https://www.facebook.com/bainsdespaquis/videos/251605589565161/>  
(si le lien ne fonctionne pas, faire un copié/collé)  
Pour en savoir plus et connaître la suite,  
contactez : [bovay.laurence@bluewin.ch](mailto:bovay.laurence@bluewin.ch)



Bougez à la  
maison  
avec  
Gym Seniors  
et Pro Senectute



## Depuis le 7 avril

Coordination, force et équilibre, tout ce qu'une activité physique régulière peut apporter aux seniors... et aux plus jeunes!  
Retrouvez les monitrices de Gym Seniors, pour des cours variés et accessibles.

**Accès:** [ge.prosenectute.ch/bougez-a-la-maison-avec-gym-seniors/](https://www.prosenectute.ch/bougez-a-la-maison-avec-gym-seniors/)



Pilates  
avec  
Corinne Couderc

## Chaque vendredi dès le 8 mai

Petites séances vidéo de 6'. Exercices de base pour maintenir l'équilibre.

**Accès:** Les participant-e-s du cours Pilates envoient un message WhatsApp au 076 616 38 34. « Je m'inscris pour le cours PILATES ». L'intervenante vous inclura dans le groupe du CAD et vous recevrez la vidéo.



Salsa  
avec  
Béatrice Bravo

## Chaque mardi du 5 mai au 23 juin

Béatrice propose 2 chorégraphies de danse en ligne (explications détaillées pas à pas).

**Accès:** Les danseurs (euses) intéressé-e-s s'inscrivent auprès de Béatrice.  
E-mail : [beatrice@coursbravo.ch](mailto:beatrice@coursbravo.ch)



Cours  
de chant  
avec  
Mary Howells

## Chaque vendredi du 8 mai au 5 juin

Les cours de chant continuent en ligne. Le groupe des chanteurs est invité à une séance hebdomadaire avec Mary. Pour participer annoncez-vous à l'avance, par e-mail : [mary\\_howells@hotmail.com](mailto:mary_howells@hotmail.com) ou par téléphone 078 637 67 64



Yoga  
avec  
Roselyne Mialet

**Exercices de contrôle de la respiration et de méditation.**

À la recherche de l'équilibre entre le corps et la conscience.

**Accès:** Pour obtenir le lien ZOOM de la conférence, les participant-e-s devront s'inscrire à l'adresse suivante:  
info@thecrownhappiness.com  
ou par téléphone 078 601 09 23



Zumba  
Fitness  
avec  
Raquel Pinazo

**Chaque vendredi à 17h00**

Mouvement et cadence aux rythmes soutenus.

**Accès:** Envoyer un message par sms ou WhatsApp à Raquel au 078 768 16 18. Ensuite, elle vous enverra le lien pour le ZOOM.



ACM  
Association des  
conférenciers  
bénévoles



**Profitez de petits voyages!**

En attendant le retour de rencontres au CAD, les membres de l'ACM vous invitent à profiter de petits voyages depuis leur site.

**Accès:** <https://www.conferenciers-multimedia.ch>  
ou encore: [www.latitude.ch](http://www.latitude.ch)  
[www.chrominance.ch](http://www.chrominance.ch)  
<https://www.paulbischof.ch/video>



Lectures pour  
la maison  
avec  
Claude Thébert

**Écouter des contes, des poésies, des histoires.**

Claude Thébert a choisi de réinventer le Passage du lecteur.

**Accès:**  
<https://www.theatredusentier.ch/lectures-pour-la-maison/>  
(si le lien ne fonctionne pas, faire un copié/collé)



Gym à la TV  
RTS  
Léman Bleu

**Gym à la télévision**

**sur RTS 2**, depuis le 1<sup>er</sup> avril, les matins à 8h00  
**sur Léman Bleu**, du lundi au samedi à 14h30,  
séance avec une variante "senior" proposée  
avant chaque exercice.



Journal du  
confinement  
avec  
Maryelle Budry

**Maryelle Budry**, psychologue et journaliste, vous invite à partager les expériences du confinement à travers un journal. Si vous êtes intéressé-e-s à partager cette expérience, n'hésitez pas à envoyer vos textes à l'adresse: [cad.journalduconfinement@gmail.com](mailto:cad.journalduconfinement@gmail.com) ou encore par courrier postal à: Journal du confinement, CAD, Route de la Chapelle 22, 1212 Grand-Lancy