

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
le domaine activités
de 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 au 022 345 06 77



Danses traditionnelles

Avec Artisans et
Costumes

Les mercredis après-midi

de 14h00 à 15h30

Sauf vacances scolaires et fériés

Dernier cours mercredi 11 juin

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

Entrée libre

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Gymnastique

avec
le domaine activités
de 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 au 022 345 06 77



Open Art

Atelier
peinture, dessin

Les vendredis après-midi

de 14h00 à 16h30

Un lieu pour peindre et dessiner,
en bonne compagnie!

Sauf les jours fériés - entrée libre
Venez avec votre matériel!

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Méthode de Gasquet

Renforcement du
plancher pelvien,
avec Marie-France
BLANCHARD

©

Les lundis 3, 10, 17, 24, 31 mars,
7, 14 avril, 5, 12, 19, 26 mai et 2 juin 2025

de 10h15 à 11h00

de 11h15 à 12h00

La méthode de Gasquet consiste en un travail
de renforcement du plancher pelvien, des ab-
dominaux profonds et du dos - rééducation du
périnée.

Prix: CHF 10.- à payer sur place

Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable

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



Les mardis de la Danse

Avec
Domenica TROTTI
Dany ROIRON

Danses en ligne

de 13h00 à 14h00: débutants

Les mardis 4, 18 mars, 1^{er}, 15, 29 avril,
13 et 27 mai

de 15h30 à 16h30: moyens-avancés

Les mardis 4, 11, 18, 25 mars,
1^{er}, 8, 15, 29 avril, 6, 13, 20 et 27 mai

Danses du monde

de 14h15 à 15h15: tous niveaux confondus

Les mardis 4, 11, 18, 25 mars,
1^{er}, 8, 15, 29 avril, 6, 13, 20 et 27 mai

Prix: CHF 5.- le cours, à payer sur place

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



Les mardis de la Danse

Avec
Evelyne ROTH



Danses d'autres contrées

Nouveau!

de 13h00 à 14h00: tous niveaux confondus

Les mardis 11, 25 mars, 8 avril, 6 et 20 mai

Prix: CHF 5.- le cours, à payer sur place

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



Pilates

Avec
Paloma
LIN LAPLACE

Les mercredis 5, 19, 26 mars, 2, 9, 16 avril,
7, 14, 21, 28 mai, 4 et 11 juin 2025
de 9h00 à 10h00

Les vendredis 7, 21, 28 mars, 4, 11 avril,
9, 16, 23 mai, 6 et 13 juin 2025
de 10h45 à 11h45

Prix: CHF 10.- le cours, à payer sur place
Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable

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



Respiration, mouvement et équilibre

Avec
Bilal KOUTI

Les mercredis 5, 12, 19 mars, 2, 9, 16, 30 avril,
7, 14, 21, 28 mai, 4 et 11 juin 2025
de 9h00 à 10h00

Guidé par un physiothérapeute, vous pratiquez des exercices d'assouplissement, de renforcement et d'équilibre, le tout rythmé par votre respiration.

Prix: CHF 10.- le cours, à payer sur place

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



Chantez, vous êtes accompagnés!

Avec
Françoise EPINEY

Les jeudis 6, 13, 20, 27 mars, 3, 10, 17 avril,
8, 15 mai, 5 et 12 juin 2025
de 10h30 à 12h00

Une jeune retraitée vous accompagnera à la guitare et au chant, juste pour le plaisir! Le répertoire s'adapte au gré de vos envies.

Entrée libre, une cagnotte est mise à disposition.

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



Cours de peinture à l'acrylique

Avec
Françoise EPINEY

Les jeudis 6, 13, 20, 27 mars, 3, 10, 17 avril,
8, 15 mai, 5 et 12 juin 2025
de 13h00 à 15h00

Une bénévole à la retraite passionnée de peinture vous fait découvrir des techniques à l'acrylique. Des instants de partage colorés à ne pas manquer!

Prix: CHF 5.- le cours, à payer sur place,
matériel inclus

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



Atelier Improvisation théâtrale

Avec
Pascale ROUSSEAU

**Les jeudis 6, 13, 20 mars, 3, 10, 17 avril,
8, 15, 22 mai et 5 juin 2025**

de 14h00 à 15h30

Chaque participant-e pourra y trouver les bases techniques du jeu théâtral improvisé, sa personnalité artistique et ainsi cultiver le plaisir de la création... avec des rires aussi!

Prix: CHF 10.- à payer sur place

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



Jeudis littéraires du CAD

Avec Estelle GITTA
Éditions Eclectica
Débat avec
F. WALDVOGEL
D. MATTHEY-DORET

Jeudi 6 mars 2025

de 14h30 à 16h30

Chassez le naturel...

Et si nous faisons jouer l'entraide, les principes d'auto-organisation et d'automaintenance du vivant. Transformer notre modèle anthropologique et laisser voie à la nature pour résoudre la crise écologique? Déclin associatif, individualisme extrême, quid de la gouvernance? Tuons la nature avec un nouvel imaginaire!

Entrée libre, apéritif de clôture offert

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Yoga doux

Avec
Roselyne MIALET

**Les vendredis 7, 14, 21, 28 mars, 4, 11 avril,
2, 9, 16, 23, 30 mai, 6 et 13 juin 2025**

de 9h00 à 10h15

Prix: CHF 10.- le cours, à payer sur place

Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable

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



Zumba Gold

Avec
Raquel
PINAZO TORRE

**Les vendredis 7, 14, 21, 28 mars, 4, 11 avril,
2, 9, 16, 23, 30 mai, 6 et 13 juin 2025**

de 14h00 à 15h00

La Zumba Gold est un mélange de danse latine et de fitness, adapté aux seniors.

Enfilez vos baskets et habits de sport!

Prix: CHF 10.- le cours, à payer sur place

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



Journée de films

Par
l'ACM/ACGV



Jeudi 13 mars 2025 au CAD

9h00 : accueil, café et croissant offerts

10h00 : début des projections

Journée Voyages et découvertes

par un collectif d'auteurs

Les voyages et les découvertes captivent l'humanité depuis des millénaires. Si les explorations géographiques permettent la découverte de nouvelles terres et cultures, elles sont aussi cruciales dans la compréhension du monde naturel.

Entrée libre, collation de clôture offerte

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Parcours découverte de quartier

Petit-Lancy

Lundi 24 mars 2025

de 14h00 à 15h30

avec Natacha SCHMID et Martine DEGLI AGOSTI

Rendez-vous à 14h00

devant l'arrêt de tram Quidort, ligne 14

Prévoir des chaussures confortables

Inscriptions : secrétariat CAD, 022 420 42 80 ou Cité Seniors, 0800 18 19 20 (places limitées)



Printemps de la poésie

Avec Estelle GITTA
Éditions Eclectica

Jeudi 27 mars 2025

de 16h00 à 19h00

Écouter, dire

Scène ouverte

Cette édition 2025 partira sur les traces de la poésie chantée, des chansons poétiques et des incantations nouvelles qui emportent et animent les «générations désenchantées». Donnez voix à vos textes libres, faites vibrer les cœurs!

Entrée libre, apéritif de clôture offert

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Conférence illustrée

Par
l'ACM/ACGV



Jeudi 10 avril 2025

à 14h30 au CAD

Toujours un train d'avance

par Marie-José et René WIEDMER

Au Japon, les transports collectifs sont très développés et le chemin de fer, qui fait son apparition en 1872 sur l'archipel, en est à la fois le plus important et le plus révélateur. Plus qu'un moyen de transport, le train est l'un des éléments fondateurs du dynamisme du Pays du Soleil Levant.

Entrée libre, collation de clôture offerte

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Stage de théâtre avec le Théâtre de Carouge

THÉÂTRE
CAROUGE

Du lundi 14 au jeudi 17 avril 2025

de 14h00 à 17h00

Au Théâtre de Carouge - Rue Ancienne 37 A

1227 Carouge - Petite Salle

Lunch offert aux participants-es à 13h00

Entrée libre, places limitées

Voir article dans le Journal ci-joint.

Inscriptions et informations: Olga TIMOFEEVA

accessibilite@theatredecarouge.ch ou

tel. 077 211 97 76, les lundis et jeudis (10h00 à 15h00)



Conférence illustrée

Par
l'ACM/ACGV



Jeudi 8 mai 2025

à 14h30 au CAD

Les Capitales Balttes

par Paul BISCHOF

L'usage veut que l'on aille plutôt voir du baroque à Vilnius, de l'Art nouveau à Riga et de l'architecture médiévale dans la vieille ville de Tallinn, trois villes d'une rare élégance architecturale.

Entrée libre, collation de clôture offerte

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Conférences apéro

Lundi avec ou
sans histoire(s)

Lundi 12 mai 2025

de 17h00 à 18h30

Le pont de Carouge

Lundi 26 mai 2025

de 17h00 à 18h30

**La commanderie de Compesière et
l'église Saint Sylvestre**

avec Dominique ZUMKELLER

Les récits d'un historien à la retraite. Découvrez Genève et sa région dans une ambiance conviviale.

Prix: CHF 5.- par conférence, apéritif inclus

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



Conférence illustrée

Par
l'ACM/ACGV



Jeudi 12 juin 2025

à 14h30 au CAD

Sur les traces de Nicolas Bouvier

par Bernard NAEF

Cette présentation nous fait vivre l'aventure de deux amis qui partirent en Topolino à travers de nombreux pays sur les traces de l'écrivain voyageur Nicolas BOUVIER.

Entrée libre, collation de clôture offerte

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80