

# 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,  
reprise le 10.01.2023)

Tenue et chaussures confortables

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 le 10.01.2023)

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 le 11.01.2023)

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

Entrée libre

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 le 12.01.2023)

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, reprise le 13.01.2023)

Un lieu pour peindre et dessiner,  
en bonne compagnie!

Entrée libre - Venir avec son matériel

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



## Chantez, vous êtes accompagnés!

Avec  
Françoise Epiney

### Les jeudis 1<sup>er</sup>, 8 décembre 2022, 5, 12, 19, 26 janvier, 2, 9 et 16 février 2023

de 10h30 à 12h00

Entrée libre, une cagnotte est mise à disposition.

Une jeune retraitée vous accompagnera à la gui-  
tare et au chant, juste pour le plaisir! Le réper-  
toire s'adapte au gré de vos envies.

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



## Atelier Improvisation théâtrale

Avec  
Pascale Rousseau

### Les jeudis 1<sup>er</sup>, 8, 15 décembre 2022, 5, 12, 19, 26 janvier, 2, 9, 16 et 23 février 2023

de 14h30 à 16h00

CHF 10.- à payer sur place

Cet atelier va vous donner les bases techniques  
du jeu théâtral improvisé. Chaque participant.e  
pourra y trouver sa personnalité artistique et culti-  
ver le plaisir de la création... et des rires aussi!

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



## Yoga doux

Avec  
Roselyne Mialet

### Les vendredis 2, 9, 16 décembre 2022, 6, 13, 20, 27 janvier, 3, 10, 17 et 24 février 2023

de 9h00 à 10h15

Prix: CHF 10.- 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 5, 12, 19 décembre 2022 9, 16, 23, 30 janvier, 6, 13 et 27 février 2023

de 9h00 à 10h00

### Les mercredis 7, 14 décembre 2022, 11, 18, 25 janvier, 1<sup>er</sup>, 8 et 15 février 2023

de 9h30 à 10h30

Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable

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

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



## Les mardis de la Danse

**Les mardis 6, 13 décembre 2022, 17, 24, 31 janvier, 7, 14 et 28 février 2023**

### **Danses de salon (en ligne)**

avec Domenica TROTTI  
de 13h00 à 14h00 : débutants  
de 15h30 à 16h30 : moyens-avancés

### **Danses du Monde**

avec Dany ROIRON  
de 14h15 à 15h15 (tous niveaux confondus)

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

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



## Conférence illustrée

Par l'ACM,  
association des  
conférenciers  
multimédia



**Jeudi 15 décembre 2022**

À 14h30 au CAD

### **La Nuit de l'Escalade**

par la C<sup>e</sup> 1602 et le Caméra Club de Genève

Dans la nuit du 11 au 12 décembre 1602, la troupe de Charles-Emmanuel I<sup>er</sup> de Savoie escalade les murailles de Genève. Les citoyens armés sortent défendre la Cité...

**Entrée libre**

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



## Conférence illustrée

Par l'ACM,  
association des  
conférenciers  
multimédia



**Jeudi 12 janvier 2023**

À 14h30 au CAD

### **Mongolie et Russie en Transsibérien**

par Thierry SPICHER

Nous partons pour un voyage de 8'000 kilomètres sur la voie ferrée la plus longue du monde, le fameux Transsibérien.

**Entrée libre**

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



## Projection de film

Avec La Ribot,  
réalisatrice

**Mardi 24 janvier 2023**

à 14h00

### **Last dance**

Rendez-vous à 13h45 devant le Cinéma Scala À 75 ans, Germain, contemplatif et casanier se retrouve veuf. Fidèle à une promesse faite à sa femme, il va devoir, prendre sa place dans une création de danse contemporaine.

**Entrée libre**

**Inscription indispensable avant le 19 janvier 2023**

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



## Conférence illustrée

Par l'ACM,  
association des  
conférenciers  
multimédia



**Jeudi 9 février 2023**

À 14h30 au CAD

**Henry Dunant**

par Roger DURAND

Henry Dunant brille comme missionnaire, écrivain, colonisateur et mondain. Au hasard d'un voyage d'affaires, il découvre une cause à la mesure de ses ambitions, couronnée de succès, par la signature de la première Convention de Genève.

**Entrée libre**

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



## Les jeudis littéraires

avec Estelle Gitta  
Éditions Eclectica

**Jeudi 16 février 2023**

de 14h00 à 17h00

**Les jeudis littéraires du CAD :  
Thème : Roman d'amour/littérature  
sentimentale**

Avec Léda Laedermann, Margrit Franic,  
Jean-Bernard Vuillème  
Comédien : Jean-Sébastien Simon

Envie d'un peu d'amour, de textes à l'eau de rose, de relations pleines de passion et de sentiments. Deux autrices et un auteur, tous les trois seniors, présenteront chacun.e leur œuvre à travers des extraits finement sélectionnés, lus par un comédien.

**Entrée libre**

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



## Les mercredis créatifs

**Très bientôt au CAD!**

**Dès mars 2023**

**Les mercredis créatifs**

Les mercredis après-midi

**Prix : CHF 10.- le cours pour les adultes  
gratuit pour les enfants**

Un espace de partage ouvert à la créativité. Pour débiter, LA COUTURE se rendra accessible à toutes et tous, grands et petits, sous toutes ses formes.

Les dates et horaires sont encore à confirmer.

**Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à vous  
préinscrire auprès de notre secrétariat,  
022 420 42 80.**