

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



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: <https://ge.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 24 06. « 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



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 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
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^{er} 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 ou encore par courrier postal à: Journal du confinement, CAD, Route de la Chapelle 22, 1212 Grand-Lancy