



# CLUB DES AÎNÉS "LE VIEUX CAROUGE"

## PROGRAMME DE JANVIER 2026

Chères et chers Membres du Club des Aînés,

Le départ d'un certain nombre de membres de l'ancien comité et les réactions de membres du Club n'ont pas fait de ces derniers mois un long fleuve tranquille.

Néanmoins, je vous souhaite, à vous et à vos familles, de belles fêtes de Noël et vous adresse mes meilleurs vœux pour que l'année 2026 se déroule dans les meilleures conditions possibles.

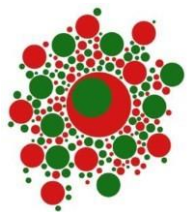
Bien cordialement,

J.-P. Aebi, Président

## Les activités reprendront dès le mardi 6 janvier 2026.

<b>Permanence du secrétariat</b>	13h30-16h30	Tous les <b>lundis</b>
<b>Après-midi dansants</b>	14h00-17h00	Tous les <b>mercredis</b> au club
<b>Aquagym</b> Groupe 1 Groupe 2	8h40 10h40	<b>Mercredi</b> à la Piscine des Pervenches Cours complets, liste d'attente
<b>Atelier créatif</b>	14h00-17h00	Tous les <b>mardis à la salle de quartier</b> , 48 route de Veyrier, accès direct côté ouest
<b>Atelier d'écriture</b>	14h00-16h00	Tous les <b>vendredis – complet</b>
<b>Renforcement musculaire et équilibre</b>	10h00	Tous les <b>vendredis</b> Ce cours aide à retrouver de la mobilité dans les articulations et à améliorer son équilibre en pratiquant des gestes du quotidien, tout cela dans la bonne humeur et sous l'œil bienveillant d'un moniteur expérimenté.
<b>Café philo</b>	16h30	Le <b>jeudis 15.01</b> dans la grande salle Les <b>jeudis 22 et 29.01</b> petite salle Cours <b>complet</b>
<b>Repas</b> Inscription le 12 janvier	12h00	Le <b>jeudi 22 janvier 2026</b> Choucroute garnie, dessert, café Fr 15,00 boisson non comprise
<b>Chorale</b>	14h30-16h00	Tous les <b>lundis</b> au club
<b>Jeux de cartes</b>	14h00	Tous les <b>mardis</b> au club

<b>Pétanque</b>	14h00	Tous les <b>mercredis</b> au boulodrome
<b>Loto</b>	14h00	<b>Jeudi 29.01</b> au club
<b>Rythmique</b>		<b>Tous les mardis au club</b>
Cours 1	10h00	
Cours 2	11h00	
<b>Scrabble</b>	14h00-16h00	<b>Tous les mardis</b> au club
<b>Tennis de table</b>	9h30-11h30	<b>Tous les lundis</b> à l'annexe du Val d'Arve 44, rte de Veyrier – Inscription au club
<b>Travaux artistiques</b>	14h00	<b>Tous les lundis</b> au club
<b>Yoga</b>		<b>Au club de judo</b> 20, av de la Praille Entrée piscine des Pervenches
Cours 1	09h00	Tous les <b>lundis</b>
Cours 2	10h10	Tous les <b>lundis</b>
Cours 3	10h00	Tous les <b>jeudis</b>
Cours 4	10h00	Tous les <b>mardis</b>
<b>Yoga assis ▲</b>		<b>Au club</b> , démonstration gratuite le vendredi 23.01 à 13 h 30 Inscription <b>le 12.01</b>
<b>Zumba Gold</b>		Au club
Cours 1	19h00	Tous les <b>mardis</b>
Cours 2	12h00	Tous les <b>vendredis</b>
		
<b>Permanence informatique</b>	10h00-14h00	Tous les <b>vendredis</b> , gratuitement et sans rendez-vous dans les locaux de la bibliothèque de Carouge
<b>Proches aidants</b>	18h00-19h30	12 janvier 2026 Animé par le SAS Carouge dans les locaux du Club des Aînés
<b>CINE-SENIORS</b>	14h00	<b>Cinéma Bio</b> <b>08.01</b> - Un ours dans le Jura de Franck Dubosc <b>22.01</b> – La femme la plus riche du monde de Thierry Klifa



# CLUB DES AÎNÉS "LE VIEUX CAROUGE"

## PAIEMENT DE LA COTISATION 2026

CHF 30.00 par personne au Club **le lundi 5 janvier 2026** de 10 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30.

## INSCRIPTIONS AUX ACTIVITES

Ces démarches devront se faire **le lundi 5 janvier 2026** de 10 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30 au Club des Aînés.

Pour toutes les personnes n'ayant pas renouvelé leurs inscriptions aux activités le 12 janvier 2026 au plus tard, les places seront mises à disposition d'autres membres.

## TARIF DES ACTIVITES PAYANTES

- |  |  |
|--|--|
| • Aquagym :                            | CHF 80.00 par trimestre (plus de paiement annuel)  |
| • Renforcement musculaire et équilibre | CHF 150.00 par trimestre                           |
| • Rythmique                            | CHF 100.00 par trimestre (plus de paiement annuel) |
| • Yoga                                 | CHF 100.00 par trimestre (plus de paiement annuel) |
| • Zumba                                | CHF 100.00 par trimestre (plus de paiement annuel) |
| • Après-midi dansants                  | CHF 30.00 par année                                |
| • Chorale                              | CHF 100.00 par année                               |

\* \* \* \* \*

Carouge, décembre 2025