



CLUB DES AÎNÉS "LE VIEUX CAROUGE"

PROGRAMME DE SEPTEMBRE 2026

Jeudi 10 septembre 2026 : Jeûne Genevois = pas d'activité

Permanence du secrétariat 13h30-16h30 Tous les **lundis**

Après-midis dansants 14h00-17h00 Tous les **mercredis**
Le 23 septembre avec le musicien Rocco

Aquagym Tous les **mercredis**
Groupe 1 8h40 Places disponibles
Groupe 2 10h40 Cours complet, liste d'attente

Atelier créatif 14h00-17h00 Tous les **mardis** à la salle de quartier 48,
rte de Veyrier, accès direct côté ouest

Atelier d'écriture Cours complet, liste d'attente
14h00-16h00 Tous les **vendredis**

Marche du CAD 2026 **Dimanche 27 septembre**
(suivie d'un repas) Groupe A : rdv 9 h 45 marche de 1 h 30
Inscriptions à la permanence du Groupe B : rdv 10 h 30 marche de 45 min
Club les 31 août, 7 et 14 septembre Renseignements complémentaires auprès de
Mme Marlene Jacquet tel. 079 742 20 01

Café philo 16h30 Le **jeudi 24 septembre** dans la petite salle
Une place disponible. S'adresser au
secrétariat

Chorale 14h30-16h00 Tous les **lundis**

Equilibre et renforcement musculaire Tous les **vendredis**
Groupe 1 9h30 Cours complet, liste d'attente
Groupe 2 10h30 Cours complet, liste d'attente

Excursion **Jeudi 24 septembre - La Dombes (Ain)**
Inscriptions au club **Voir programme détaillé annexé**
le lundi 14 septembre 13h30-16h30

Jeux de cartes 14h00 Tous les **mardis** au club

Pétanque 14h00 Tous les **mercredis** entre les Tours,
au boulodrome en cas de pluie

Repas

Inscriptions au club le lundi
7 septembre durant la
permanence

Jeudi 17 septembre 2026 à 12 h

Menu : Poêlée de chanterelles en persillade,
suprême de pintade, gratin dauphinois, légumes
de saison, tartelette Tatin et sa boule de glace
vanille

Prix : Frs 15.00 boissons non incluses

Rythmique

Cours 1

10h00

Tous les **mardis** au club

Cours 2

11h00

Cours complet, liste d'attente

Cours complet, liste d'attente

Scrabble

14h00-16h00 Tous les **mardis** au club

Tennis de table

9h30-11h30 Tous les **lundis** à l'annexe du Val d'Arve
44, route de Veyrier - Inscriptions au Club

Travaux artistiques

14h00

Tous les **lundis** au club

Yoga

Cours 1

09h00

Au Club de judo 20, avenue de la Praille
Entrée piscine des Pervenches

Cours 2

10h10

Tous les **lundis**, complet liste d'attente

Cours 3

10h00

Tous les **lundis**, complet liste d'attente

Cours 4

10h00

Tous les **mardis**, places disponibles

Tous les **jeudis**, places disponibles

Yoga sur chaise

10h45

Tous les **mercredis** au Club

changement d'horaire et de jour

places disponibles

Zumba Gold

Cours 1

19h00

Tous les **mardis**, places disponibles

Cours 2

12h00

Tous les **vendredis**, cours complet, liste
d'attente

Prochaine excursion

Jeudi 15 octobre 2026

**Escapade au balcon des Alpes (Sainte-Croix
les Rasses)**

Ciné Seniors au Cinéma Bio

3 septembre 2026

14h00

A pied d'œuvre de Valérie Donzelli

17 septembre 2026

14h00

La guerre des prix d'Anthony Déchaux

Permanence numérique

10h00-14h00 Tous les **mardis**, gratuitement, sans rendez-
vous, dans les locaux de la bibliothèque de
Carouge

Entr'aïdants

18h00-19h30 **21 septembre - 26 octobre - 23 novembre et
décembre** - Animé par le SAS Carouge
au Restaurant Le Félin - rue des Horlogers

**Journée internationale des
personnes âgées**
1er octobre 2026

Depuis 2012, la Ville de Carouge s'associe à la célébration de la Journée internationale des personnes âgées. Les personnes en âge AVS domiciliées dans la commune seront invitées à un spectacle musical.

Conférence
16 septembre 2026

17h30

La mémoire, clé de voûte du quotidien.
Salle des Fêtes, gratuit sans inscription