

Envie de bouger ? D'améliorer sa santé ? D'être plus en forme ? De partager un moment convivial ? D'être moins stressé ? De s'amuser ?

# VOUS EN ÊTES CAPABLES

L'association cAPables propose des Cours d'Activités Physiques Adaptées pour Bien harmoniser vos Loisirs, vos Envies et votre Santé dans toute l'agglomération Grenobloise et le plateau Matheysin.

Encadrés par des professionnelles de l'Activité Physique et de la Santé (Master STAPS option APA)



L'association cAPables défend l'accès aux Activités Physiques Adaptées pour tous et quels que soit vos besoins !

En collectif, en individuel, à domicile, en extérieur, en intérieur, nous nous adaptons à vos besoins !

# TARIFS 2019-2020

## ADHÉSIONS

Simple : 15€    Familiale : 25€    Solidaire : 25€

## SÉANCES INDIVIDUELLES

	QF<500	501 à 800	QF>801
Carte 12 séances	20€/H	27€/H	34€/H
Carte année	19€/H	26€/H	33€/H

## SÉANCES COLLECTIVES

	QF<500	501 à 800	QF>801
Carte 12 séances	10€/H	13,5€/H	17€/H
Carte année	6,5€/H	9€/H	11,5€/H

## FRAIS DE DÉPLACEMENT POUR LE DOMICILE

0-12km (aller-retour) : +3€/séance

12,1-18km (aller-retour) : +5€/séance

Une séance dure en moyenne une heure - collectif année : 3 personnes min  
- collectif carte : 2 personnes min - carte année : sur une base de 36 séances, valable de septembre à juin hors jours fériés et vacances scolaires  
- carte 12 séances : à utiliser dans le trimestre - paiement : chèques-vacances ; plusieurs fois sans frais - supplément activités aquatiques - vous pouvez effectuer un essai sans obligation d'adhésion



## Association cAPAbles

Agglomération Grenobloise, plateau Matheysin et Trièves  
15 rue Georges Jacquet 38000 Grenoble

Tél : 06.86.59.10.37 - 07.70.11.08.11

Mail : [contact.capables@gmail.com](mailto:contact.capables@gmail.com)

Site : [associationcapables.com](http://associationcapables.com)



**CAPABLES**

# PLANNING 2019-2020 AGGLOMÉRATION GRENOBLOISE

## SÉANCES COLLECTIVES

### Lundi :

10h-11h - Gym adaptée - Cap'Berriat

15h-16h - Sarbacane - Gymnase Motte

16h-17h - Multi-activités dynamique - Gymnase Motte

17h-18h - Pilates - Gymnase Motte

### Mercredi :

16h-17h - Motricité enfant - Gymnase Motte

17h30-18h30 - Marche nordique - Parc Bachelard

### Jeudi :

11h-12h - Multi-activités - Cap'Berriat

12h-13h - Marche nordique - Cap'Berriat

16h-17h - Multi-activités - Gymnase Motte

16h30-17h30 - Multi-activités - Saint Agnès

17h-18h - Renforcement musculaire - Gymnase Motte



**CAPABLES**

### Association cAPAbles

Agglomération Grenobloise, plateau Matheysin et Trièves  
15 rue Georges Jacquet 38000 Grenoble

Tél : 06.86.59.10.37 - 07.70.11.08.11

Mail : [contact.capables@gmail.com](mailto:contact.capables@gmail.com)

Site : [associationcapables.com](http://associationcapables.com)

# PLANNING 2019-2020 PLATEAU MATHEYSIN ET TRIÈVES

## SÉANCES COLLECTIVES LA MOTTE D'AVEILLANS

**Mardi :**

17h-18h - Pilates - Salle du Pontet

18h-19h - Gym adaptée - Salle du Pontet

## SÉANCES COLLECTIVES MENS

**Vendredi :**

11h-12h- Gym adaptée - Mix'Age

12h-13h - Pilates - Mix'Âge

13h-14h - Marche nordique Mix'Age

**Pour une séance individuelle, merci de nous  
contacter.**



**CAPABLES**

### Association cAPABLES

Agglomération Grenobloise, plateau Matheysin et Trièves  
15 rue Georges Jacquet 38000 Grenoble

Tél : 06.86.59.10.37 - 07.70.11.08.11

Mail : [contact.capables@gmail.com](mailto:contact.capables@gmail.com)

Site : [associationcapables.com](http://associationcapables.com)