



PLANNING SAISON 2024-2025

Grenoble et son agglomération :

LUNDI :

15h45 -16h45 : **Pilates**

Gymnase JP Motte – Maëlys

17h -18h : **Gym douce**

Gymnase JP Motte – Maëlys

18h15 -19h15 : **Pilates**

Gymnase JP Motte – Maëlys

MARDI :

11h -12h : **Gym équilibre**

Gymnase JP Motte – Mathéo

MERCREDI :

11h -12h : **Aquagym**

Piscine bulle d'O, Grenoble – Camille

JEUDI :

14h30 -15h30 : **Pilates**

La Chantourne – Maëlys

18h15 -19h15 : **Pilates**

La Chantourne – Maëlys



Association CAPABLES

7 Boulevard de la Chantourne - 38700 La Tronche

contact.capables@gmail.com - 06 86 59 10 37

www.associationcapables.com





VENDREDI :

11h -12h : **Cross training**

Gymnase JP Motte – Camille

16h30 -17h30 : **Cross training**

Gymnase JP Motte – Camille

Plateau Matheysin :

MARDI :

10h -11h : **Gym adaptée**

Salle socio-culturelle de La Motte d'Aveillans – Elsa

18h30-19h30 : **Gym adaptée**

Salle socio-culturelle de La Motte d'Aveillans – Elsa

MERCREDI :

10h-11h : **Gym adaptée**

Ancienne école de Nantizon à Susville – Elsa

18h30-19h30 : **Gym adaptée**

Ancienne école de Nantizon à Susville – Mathéo

Trièves :

LUNDI :

14h-15h : **Gym adaptée**

Salle Eloi Ville à Saint Martin de Clelles – Mathéo



Association CAPABLES

7 Boulevard de la Chantourne - 38700 La Tronche

contact.capables@gmail.com - 06 86 59 10 37

www.associationcapables.com





15h45-16h45 : **Multi-activités**

Salle des Sagnes à Mens – Mathéo

MARDI :

14h-15h : **Gym adaptée**

Salle de restauration de Mixages à Mens – Elsa

15h15-16h15 : **Gym adaptée**

Salle de restauration de Mixages à Mens – Elsa

MERCREDI :

11h-12h : **Gym adaptée**

Salle Eloi Ville à Saint Martin de Clelles – Mathéo

VENDREDI :

11h-12h : **Gym Adaptée**

Salle des Sagnes à Mens – Mathéo

Pays Voironnais :

MARDI :

9h15-10h15 : **Cross training**

Maison de santé de La Buisse – Camille

10h30-11h30 : **Cross training**

Maison de santé de La Buisse – Camille



Association CAPABLES

7 Boulevard de la Chantourne - 38700 La Tronche

contact.capables@gmail.com - 06 86 59 10 37

www.associationcapables.com





12h-13h : **Cross training**

Maison de santé de La Buisse – Camille

Séances individuelles :

Possibilité de séances individuelles dans nos locaux, à domicile ou à la piscine.
Les frais d'entrée de la piscine sont en sus des séances et sont à la charge de l'adhérent.

Pour mettre en place une séance individuelle, merci de nous contacter.



Association CAPABLES

7 Boulevard de la Chantourne - 38700 La Tronche

contact.capables@gmail.com - 06 86 59 10 37

www.associationcapables.com

