

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

PLANNING 2023-2024

GRENOBLE ET AGGLOMÉRATION GRENOBLOISE

LUNDI

Piscine des Dauphins

12h30 - 13h30 : Aquagym

Gymnase JP Motte

14h30 - 15h30 : Multi-activités

15h45 - 16h45 : Cardio gym

18h15 - 19h15 : Pilates

MARDI

Gymnase JP Motte

11h - 12h : Gym équilibre

MERCREDI

Gymnase JP Motte

12h - 13h : Escalade

JEUDI

Gymnase JP Motte

14h45 - 15h45 : Multi-activités

16h - 17h : Multi-activités

VENDREDI

Gymnase JP Motte

11h - 12h : Cross training

Piscine des Dauphins

12h30 - 13h30 : Découverte aquatique

CONTACT

06 86 59 10 37

contact.capables@gmail.com

<https://associationcapables.com>



Merci de ne pas jeter sur la voie publique

PLANNING 2023-2024

PAYS VOIRONNAIS

LUNDI

Moirans

Salle Lionel Terray

15h30-16h30: Cross training

MARDI

La Buisse

Maison de santé de La Buisse

9h-10h:renforcement musculaire

10h15-11h15: Cross training

12h-13h: Cross training

CONTACT

06 86 59 10 37

contact.capables@gmail.com

<https://associationcapables.com>



Merci de ne pas jeter sur la voie publique

PLANNING 2023-2024

PLATEAU MATHEYSIN

MARDI

La Motte d'Aveillans

Salle socio-culturelle

10h - 11h : Gym adaptée

18h30 - 19h30 : Gym adaptée

MERCREDI

Susville

Ancienne école de Nantizon

10h - 11h : Gym adaptée / gym
équilibre / gym mémoire

18h30 - 19h30 : Gym adaptée

CONTACT

06 86 59 10 37

contact.capables@gmail.com

<https://associationcapables.com>



Merci de ne pas jeter sur la voie publique

PLANNING 2023-2024

TRIÈVES

LUNDI

Monestier de Clermont

Salle du Granjou

11h - 12h : Gym adaptée

Saint Martin de Clelles

Salle des fêtes

14h - 15h : Gym équilibre

Mens

Salle des Sagnes

15h30 - 16h30 : Multi-activités

MARDI

Mens

Mixages

15h15 - 16h15 : Gym adaptée

CONTACT

06 86 59 10 37

contact.capables@gmail.com

<https://associationcapables.com>

