

Fiche mise à jour le 22 juin 2022 à 16:38



# CAPABLES

### Contact

#### **cAPAbles**

21 rue Boucher de Perthes  
38000 Grenoble

[06 86 59 10 37](tel:0686591037)

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

<https://associationcapables.com>

### Qualifications

Licence et master STAPS option APA-S

#### Carte professionnelle :

03814ED0374 - [voir sur sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)

**Intervention au domicile : OUI**

Ce professionnel ne se déplace pas.

## Description

L'association cAPAbles propose des séances d'**Activités Physiques Adaptées**. Nous proposons des séances collectives et des séances individuelles pour les Particuliers, établissements, entreprises.

## Nos Enseignants en APA pour vous aider selon vos besoins

L'**activité physique adaptée** c'est trouver la séance de sport qui vous convient selon vos besoins spécifiques.

Vous souffrez d'une affection longue durée ou êtes atteint(e)s d'une maladie chronique ou de handicap ? cAPAbles vous propose un programme adapté et personnalisé en accord avec les conditions médicales particulières à votre pathologie !

Vous êtes sédentaire ou souffrez de douleurs chroniques ? cAPAbles vous assiste et vous aide à améliorer votre posture, votre endurance et votre confiance en vous ainsi que votre bien être !

Vous êtes senior ? cAPAbles vous aide à améliorer votre système immunitaire et à reprendre une activité physique régulière si vous aviez perdu cette hygiène de vie tout en contribuant à lutter contre le risque de développer certaines maladies (cancer, diabète, hypertension, maladies cardiaques ou vasculaires, etc.) !

Quel que soit votre besoin, nous avons une réponse adaptée !

## Activités physiques adaptées proposées

- Gym
- Pilates
- Randonnée
- Renforcement musculaire
- etc.

### Qualifications complémentaires

Synergie Posturale Abdominale (SYPA) – Severine Jacinto-Galand

APOR du Dr De Gasquet

Pilates

Initiation à la médiation avec un équidé

Brevet d' Aptitude aux Fonctions d'Animateurs (BAFA)

Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1)

Savoir éthologique (1 et 2)

Galop 7



Cette fiche de [SFP-APA](#) est mise à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale 4.0 International](#).