



Activité Physique Adaptée Janvier 2026

comite38@franceparkinson.fr

La GV de **Meylan** a créé un cours d'APA dispensé par des animateurs formés à cette discipline.

Le lundi de 10h à 11h - Le vendredi de 11h à 12h salle polyvalente Maupertuis - place des Chalendes

Vous trouverez la liste de nos activités et les modalités d'inscription sur notre site :

<https://www.gv-meylan.fr/> Contact : Jocelyne Buchot 06 82 24 62 09

Le « Club GV Meylan » a obtenu le label de la fédération : **Qualité Club Sport Santé**

Charlotte Caillebotte, se propose de vous accompagner pour reprendre ou commencer une nouvelle activité physique, pour pratiquer en groupe, pour vous donner de nouveaux défis, pour pratiquer avec plaisir:

Contact : labapa.fr - charlotte.caillebotte@labapa.fr - 07 56 85 69 68

Lisa Maurin, travaille sur les communes du **Grésivaudan** à domicile et est également spécialisée dans la maladie de parkinson depuis plusieurs années.

Contact : gresi.apa38@gmail.com - 06 14 21 75 74

En passant par « Sport Santé Domicile » les prestations de Lisa Maurin sont considérées comme « service à la personne » ce qui induit une réduction de 50% en crédit d'impôt.

<https://www.sportsantedomicile.fr/comment-ca-marche-p4.html>

Moirans : Marche nordique : les mardis 14h à 15h et de 15h15 à 16h15 Parc Vergeron

Contacts : Amélie Berger 06 79 20 52 43 - Estelle Romanzin 06 62 23 10 14

- Stretching : les vendredis - Maison de santé de Moirans - (venir avec son tapis)

Contact : Amélie Berger 06 79 20 52 43 bergerameliee@gmail.com

Grenoble : L'Association cAPAbles propose des activités physiques adaptées en cours collectifs pour toutes les personnes désirant prendre soin de sa santé.

Des petits groupes, des enseignants diplômés d'une licence ou master en STAPS activité physique adaptée et santé. Les cours collectifs durent une heure.

- **Au gymnase JP Motte à Grenoble** (arrêt La Bruyère sur tram A) : multi-activités (sports de lancers, collectifs, renforcement musculaire, ...), gym douce, Pilates, Gym-équilibre.
- **A l'espace partagé de La Tronche** (7 boulevard de la Chantourne, en face de

l'hôpital, tram b et bus 13) : Pilates, Gym-équilibre, renforcement musculaire complet

- **A la piscine Bulle d'O - Grenoble** : aquagym

Contact : Maison Sport Santé de l'Isère (M2C), 7, boulevard de la Chantourne - 38700 La Tronche
Tel : 06 86 59 10 37 (secrétariat)

Interventions : Grenoble et son agglomération, pays Voironnais, Sud Grésivaudan, plateau Matheysin et Trièves

Contact : contact.capables@gmail.com

associationcapables.com

Montbonnot : **Maison Hygeia** propose des séances d'Activité Physique Adaptée: Séances en petits groupes ou en individuel, sur notre plateau innovant équipé de machines pneumatiques. Objectif : retrouver force, équilibre, mobilité et plaisir de bouger dans un cadre sécurisant.

Contact : contact@maisonhygeia.fr - 06 63 98 10 40

Activité Physique Adaptée à domicile : Pour celles et ceux qui ne souhaitent pas (ou ne peuvent pas) se déplacer, nous proposons également des séances d'APA directement à domicile, avec le même niveau de qualité et de bienveillance. Ce service est éligible au crédit d'impôts.

Contact : home@maisonhygeia.fr - 06 63 98 10 40

Maison Hygeia propose :

Ateliers neurosciences : Comprendre le fonctionnement de son cerveau pour mieux l'utiliser au quotidien : stimulation cognitive pour préserver et renforcer les capacités mentales, entretenir mémoire, attention et concentration.

Bien-être & gestion du stress : Yoga, relaxation, sophrologie, Qi Gong, lâcher-prise par le rire, psychologie positive (CARE) et méditation pleine conscience (MBSR) dispensés par des médecins et psychologues. Des approches douces pour apaiser l'esprit et améliorer sa qualité de vie.

Lien social et convivialité : Des activités conçues pour encourager les échanges, rompre l'isolement et créer un esprit de groupe bienveillant et motivant.

Contact : contact@maisonhygeia.fr www.maisonhygeia.fr 06 63 98 10 40