

La MJC de Gex est située au
47 rue de Gex la Ville - 01170 Gex

__ 04 50 41 75 74 __
__ info@mjcgeex.fr __
__ www.mjcgeex.fr __

Les horaires d'ouverture de l'accueil sont :

- mardi : 15h00 - 18h00
- mercredi : 10h00 - 13h00 / 14h00 - 18h00
- vendredi : 15h00 - 17h00



Maison des Jeunes et de la Culture de Gex



ACTIVITÉS 2025 - 2026

SPORT



Cross training > activité très physique autour de compétences athlétiques (endurance, force, souplesse, puissance, vitesse, agilité, psychomotricité et équilibre)

Capoeira > art martial afro-brésilien, ludique et acrobatique, qui puiserait ses racines dans les méthodes de combat et les danses des peuples africains du temps de l'esclavage au Brésil

Karaté > basé sur un épanouissement de chacun, selon son propre rythme et ses motivations personnelles, le karaté enseigne force, courage, volonté, détermination, respect et contrôle de soi-même

Tai Ji Quan - Qi gong > orienté "bien-être", sa pratique assouplit les articulations et développe une respiration profonde

Sport éveil (nouvel atelier) > un espace ludique pour bouger et pour développer sa motricité ! Avec des jeux et des parcours adaptés, les tout-petits découvrent le plaisir du mouvement en prenant confiance

SANTÉ



Formation PSC1 - premier secours (dès 10 ans) > acquérir les compétences nécessaires d'assistance à une personne en réalisant les gestes élémentaires de premier secours

Formation PSCanins et Félines - premier secours (dès 10 ans) > acquérir les compétences nécessaires d'assistance à un animal en réalisant les gestes élémentaires de premier secours

Pour ne rien manquer
de notre actualité,
abonnez-vous à
notre newsletter
et
suivez-nous
sur les réseaux !!!!

COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITES DE LA MJC ?

Pour vous inscrire à nos activités, il vous faut vous connecter à notre plateforme COMITI

<https://mjcgeex.comiti-sport.fr>

nous vous recommandons :

- d'utiliser un ordinateur plutôt qu'un téléphone mobile,
- d'utiliser Chrome ou Firefox comme navigateur,
- de refuser tous les cookies,
- de bien télécharger toutes les pièces pour chaque compte (carte d'identité, justificatif de domicile et quotient familial)

(NB : si vous n'avez pas de quotient familial, vous pouvez télécharger une page blanche)

Sur cette plateforme, il vous faut créer un compte (un par adhérent).

Sur cette plateforme, pour voir les activités proposées (et les infos de jour / heure / disponibilité / âge / lieu / coût...), il vous faut cliquer en haut à gauche sur « Inscriptions » puis soit 1) sur « Calendrier », 2) sur « Activités hebdomadaires », 3) sur « Activités ponctuelles »

Flashez
ce QR-code
pour accéder à
la plateforme
COMITI



Flashez
ce QR-code
pour télécharger
le planning
des activités

(sous réserve de changement)



Quelques nouveautés en matière de règlements

- __ Carte bancaire (jusqu'à 3 fois sans frais) __
- __ Prélèvement (jusqu'à 8 fois sans frais) __
- __ Chèques vacances ANCV __
- __ Carte jeunes 01 __
- __ Pass'sport __

ACTIVITÉS MANUELLES



Bébé Terre > poterie à quatre mains, dès 2 ans, avec un accompagnant

Couture ados / adultes > une fois par semaine, venez réaliser vos projets personnels !

Dessin - peinture > moyen d'expression pour s'épanouir, développer son imagination et apprendre à observer

Loisirs créatifs > place aux artistes en herbe !
On touche, on gribouille, on construit, on s'applique de tout son cœur

Poterie - modelage > Laissez parler vos mains et votre créativité !
Rejoignez notre atelier poterie pour adultes : un moment de détente et de création pour modeler, façonner, et repartir avec vos plus belles œuvres...

Trico'Tea > vous aimez la laine ? Vous aimez l'anglais ? Cet atelier est fait pour vous !

Art floral (nouvel atelier intergénérationnel) > découvrez l'harmonie des fleurs et la créativité du végétal ! Un moment de partage pour apprendre à composer des arrangements floraux et exprimer son sens artistique

DANSE



Barre à terre > activité sportive, appelée aussi barre au sol, qui trouve son origine dans la danse classique (dans les étapes d'échauffement et d'étirement)

Danse classique > sérieux et régularité sont nécessaires à cette discipline, fondée sur la rigueur, la netteté, la grâce, la force, la technique des pas et l'interprétation

Danse contemporaine > art en constante évolution, cette danse se caractérise par sa diversité et son inclusion. En route pour une exploration du mouvement !

Modern' jazz > un mélange de danses classique et moderne sur des musiques actuelles, il développe le sens de la coordination, du rythme et de l'espace

Fit Dance > envie de bouger en vous amusant ? Chorégraphies simples, de l'énergie, du cardio et surtout... du fun ! Venez danser, transpirer et sourire... !

Hip-Hop > la culture hip-hop connaît plusieurs disciplines : le rap (ou MCing), le DJing, le break dancing (ou b-boying), le graffiti, le beatboxing

Danse éveil > pour les enfants de 4 ans révolus et 5 ans (moyenne et grande section de maternelle) sous forme d'atelier de 45 minutes

Danse contemporaine Fusion (nouvel atelier) > bougez, dansez, vibrez au rythme du sol ! Mélange de fluidité, de force et de créativité, accessible à tous

BIEN-ÊTRE



Pilates > une pratique au sol, sur un tapis pour renforcer son corps et sa posture

Equilibre Séniors > agir pour prévenir les risques de chutes, diminuer les chutes et leurs conséquences...

Naturopathie > ensemble de méthodes de soins naturels et biologiques, pour traiter le corps et l'esprit

Yoga > prendre un moment pour vous et explorer le yoga dans un cadre convivial, accessible à tous. Respiration, détente et mouvement : l'idéal pour relâcher les tensions et retrouver l'harmonie

Méditation (nouvel atelier) > une pause pour apaiser votre esprit et pour vous reconnecter à l'instant présent avec des exercices de respiration et de pleine conscience pour plus de sérénité et de bien-être intérieur

Marche nordique (nouvel atelier) > activité dynamique pour allier sport et nature ! Grâce à une technique adaptée et aux bâtons spécifiques, venez renforcer votre condition physique et profiter d'un moment convivial en plein air

Sophrologie (nouvel atelier) > Offrez-vous une parenthèse de bien-être avec notre atelier de sophrologie pour adultes : respiration, détente et bonne humeur au programme !
Un moment rien que pour vous, à partager dans une ambiance chaleureuse

EXPRESSION SCÉNIQUE



Théâtre impro > art de la performance, dynamique et captivante, qui se joue en « équipe », avec défis et scénarios improvisés

Théâtre > objectifs : se faire plaisir, être à l'aise et acquérir une plus grande confiance en soi

MUSIQUE



Ateliers musicaux > sensibiliser les plus jeunes et soutenir le développement du langage et l'apprentissage socio-émotionnel

Percussions > apprendre à jouer et comprendre le fonctionnement

LANGUE



Anglais > des ateliers éducatifs et créatifs pour apprendre, se perfectionner, découvrir de nouveaux univers, de façon ludique

French as a Foreign Language > we offer French classes for intermediate level learners. The aim is to give you the opportunity to enlarge your vocabulary and improve your pronunciation understanding and comprehension skills

C'est avec une immense fierté que nous vous présentons la programmation de cette nouvelle saison à la MJC. Une saison riche, dynamique et pleine de nouveautés, pensée pour tous les âges et tous les goûts.

Cette année, de nombreux rendez-vous seront mis en place plusieurs fois dans l'année : apéros à thèmes, des week-ends autour de la science, de la famille, de la lecture, du bien-être, et aussi un week-end entièrement dédié aux mangas et à l'animation japonaise, des journées jeux de société...

Et, bien sûr, un événement très spécial que nous préparons avec beaucoup d'enthousiasme : la grande fête des 60 ans de la MJC en 2026 !

Nous sommes particulièrement heureux de vivre ces aventures avec une équipe d'animateurs passionnés, toujours à l'écoute des envies et des besoins des adhérents.

Grâce à vous toutes et tous, adhérent-es, partenaires, bénévoles, la MJC continue d'évoluer, d'innover et de proposer toujours plus d'occasions de se rencontrer, de découvrir et de partager.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous une très belle saison 2025-2026, pleine de découvertes, de rencontres et de moments forts à vivre ensemble.

Peggy FAIBELLA Arnaud DELON
Présidente Directeur

en 2026,
la MJC de Gex
fêtera ses 60 ans

