

INFORMATIONS PRATIQUES

La santé physique et la santé mentale sont précieuses.

Lorsque l'on perd ce bien-être, que cette harmonie fait défaut, la douleur s'installe.

Pour la conserver, il faut l'entretenir.

Tel est le sujet central de cette 2ème édition du Week-end " Bien-être " proposé par la MJC de Gex les 21 et 22 mars prochains !

Le programme des activités est à découvrir à l'intérieur de ce dépliant.

Elles sont destinées à toutes et tous, du tout-petit au tout grand !

Attention : le nombre de places est limité !

Tarifs :
à partir de 6 €

Adresse

47 rue de Gex la ville
01170 Gex
(ancien Palais de Justice)

Accueil et administration

Horaires d'accueil :
Lundi : 14h00 - 18h00
Mardi : 14h00 - 18h00
Mercredi : 9h30 - 12h30 et 13h30 - 18h00
Jeudi : 14h00 - 18h00
Vendredi : fermé



Accès et Parking

Accès et parking PMR
Zones bleues aux alentours (durée : 4h00)

Billetterie



WEEK-END BIEN ÊTRE

2ème édition

SAMEDI 21
& DIMANCHE 22
MARS 2026

À LA MJC DE GEX

À PARTIR DE 6 EUROS

Maison des Jeunes et de la Culture de Gex - www.mjcgex.fr



FONJEP
Fond de compensation de la jeunesse et de l'éducation populaire

Crédit Mutuel
Gessien



A.M.J.C. SAVOIE
ASSOCIATIONS MÉTIERS JEUNES CULTURE SAVOIE



LE PROGRAMME DES ANIMATIONS

samedi 21 mars 2026

SALLES DE LA MJC				
au rez-de-chaussée				au 1er étage
EPICEA	LIS MARTAGON	GENTIANE	EDELWEISS	GRAND TÉTRAS
	10h00 - 11h00 Pilates dès 2 ans	10h00 - 12h00 Huiles essentielles dès 8 ans	10h00 - 11h00 Hypno Terre dès 16 ans	10h00 - 10h45 Yoga Famille *
11h15 - 12h15 Stretching dès 14 ans			11h15 - 12h15 Hypno Terre dès 16 ans	11h00 - 12h00 Yin Yoga ados et adultes dès 11 ans

14h00 - 15h00 Bol tibétain chantant dès 8 ans	14h00 - 15h00 Pilates dès 2 ans
	15h15 - 16h15 Pilates dès 2 ans

JAUGE > le nombre de places est limité à 10 personnes par atelier sauf Yoga Famille (15 p.) et Yin Yoga (14 p.)

LÉGENDE > Yoga Famille * > atelier en famille avec enfant de 5 à 10 ans (2 enfants maximum par adulte)

dimanche 22 mars 2026

SALLES DE LA MJC			
au rez-de-chaussée		au 1er étage	
EPICEA	LIS MARTAGON	GENTIANE	GRAND TÉTRAS
10h00 - 11h00 ViniYoga spécial Femme ** dès 16 ans	10h00 - 11h00 Self-Défense dès 10 ans	10h00 - 12h00 Huiles essentielles dès 8 ans	9h45 - 10h45 Pilates parent - bébé
11h15 - 12h15 Sophrologie dès 14 ans	11h15 - 12h15 Pilates Famille dès 8 ans		11h15 - 12h15 ViniYoga dès 8 ans
14h00 - 15h00 Bol tibétain chantant en famille ***	14h00 - 15h30 Self-Défense dès 16 ans	14h00 - 15h30 Art floral dès 8 ans	14h00 - 15h00 Taï Chi en famille dès 6 ans

JAUGE > le nombre de places est limité à 10 personnes par atelier sauf Self-Défense (12 p.) et Art floral (12 p.)

LÉGENDE > Vini Yoga ** > atelier "Soulagement douleurs pelviennes et abdominales"
> Bol tibétain chantant en famille *** > atelier avec enfant de 5 à 10 ans

PRÉSENTATION
DES ANIMATIONS
WWW.MJCGEX.FR



BILLETTERIE

