

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 €

INFORMATIONS PRATIQUES

Adresse

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

Accès et Parking

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

Accueil et administration

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

Billetterie




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

VILLE DE
Gex

FONJEP
Fédération
Ouvrière
Nationale
Jeunesse
Éducation
Populaire

Crédit Mutuel
Gessien

Cal
de l'Isère

MJC
SAVOIE



**WEEK-END
BIEN
ÊTRE**
2ème édition

**SAMEDI 21
& DIMANCHE 22
MARS 2026**

À LA MJC DE GEX

À PARTIR DE 6 EUROS

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

13h30 - 14h30
Taï Chi
en famille
dès 6 ans

15h00 - 16h00
Yin Yoga
ados et adultes
dès 11 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

