

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
du dépliant et sur notre site

Elles sont destinées
à toutes et à 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 de l'accueil :
Lundi : 14h00 - 18h00
Mardi : 14h00 - 18h00
Mercredi : 9h30 - 12h30
et 13h30 - 18h00
Jeudi : 14h00 - 18h00
Vendredi : fermé

Billetterie et infos




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



Crédit Mutuel
Gessien



**WEEK-END
BIEN
ÊTRE**
2ème édition

**SAMEDI 21
& DIMANCHE 22
MARS 2026
À LA MJC DE GEX**

À PARTIR DE 6 EUROS

Vendredi à 19h30 : inauguration en famille
avec un "Apéritif sain" offert

LE PROGRAMME DES ANIMATIONS

Vendredi à 19h30 : Atelier "Apéritif sain" en famille (salle Epicea)

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 adultes	10h00 - 10h45 Yoga en famille avec enfant de 5 à 10 ans
11h15 - 12h15 Stretching dès 14 ans			11h15 - 12h15 Hypno Terre adultes	11h00 - 12h00 Yin Yoga ados et adultes dès 16 ans
14h00 - 15h00 Bol tibétain chantant dès 8 ans	14h00 - 15h00 Pilates dès 12 ans	14h00 - 15h00 Soin Reiki Usui adultes		13h30 - 14h30 Taï Chi en famille dès 6 ans
15h30 - 16h30 Soin Reiki Usui adultes	15h15 - 16h15 Pilates dès 12 ans			15h00 - 16h00 Yoga Nidra ados et adultes dès 16 ans

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 en famille dès 8 ans		11h15 - 12h15 ViniYoga dès 16 ans
14h00 - 15h00 Bol tibétain chantant en famille avec enfant de 5 à 10 ans	14h00 - 15h30 Self-Défense dès 16 ans	14h00 - 15h30 Art floral dès 8 ans	14h00 - 15h00 Taï Chi en famille dès 6 ans

LÉGENDE > Vini Yoga * > atelier "Soulagement douleurs pelviennes et abdominales"

PRÉSENTATION
DES ANIMATIONS
WWW.MJCGEX.FR



INFOS &
BILLETTERIE

