



Association sportive Mex

## ASSOCIATION SPORTIVE DE MEX (ASM)

Fondée en 1983 par 8 hommes domiciliés sur la Commune, notre Association mentionne dans ses statuts que le but *"est la pratique de tous les sports et de cultiver l'amitié entre ses membres et la population de Mex"*. Elle est ouverte tant aux hommes qu'aux femmes et composée actuellement d'une trentaine de membres.

L'activité régulière est la séance hebdomadaire d'une heure de **gymnastique** le mardi à 19h à la Salle villageoise, durant les mois de septembre à avril. Sous la conduite d'une monitrice expérimentée, notre gym mixte, tonique, en musique, comprend une partie d'échauffement, puis du maintien physique, du cardiovasculaire et finalement des exercices de stretching. De plus, nous disposons de plusieurs sortes d'engins qui nous permettent de diversifier agréablement les leçons. Si vous avez envie de bouger, de faire du sport sympa et varié, alors venez nous rejoindre !

L'ASM organise diverses **activités sportives et récréatives**, une fois par année, par exemple :

bowling à Echandens en mai  
pétanque avec la Boule Mex sur son terrain en juin  
swin-golf ("petit-cousin du golf") à Lavigny en juillet  
marche d'une journée au Jura ou dans les Alpes en juillet - août  
ski de piste ou ski de fond en janvier - février

En outre, d'avril à octobre, une fois par mois un après-midi de semaine, **une marche est destinée principalement aux seniors**, d'une durée de 2 heures environ. Nous parcourons la région, chaque fois à un endroit différent, pas trop éloigné de Mex avec un court trajet en voitures groupées.

La traditionnelle **distribution des sapins de Noël**, au refuge un samedi matin, est dévolue à notre Association, par délégation de la Municipalité. Toute l'équipe y participe de manière active, puisque les dames confectionnent des tartes et autres desserts, alors que les hommes font les grillades et assurent la logistique.

Le programme annuel des activités avec les dates se trouve sur le site Internet de la Commune [www.mex.ch / sociétés locales](http://www.mex.ch/sociétés_locales).

Si vous êtes intéressés par l'une ou l'autre des activités, n'hésitez pas à contacter le soussigné qui se fera un plaisir de vous donner toutes explications complémentaires.

Roger Pauli, président  
tél. 021 701 11 30