



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 vingtaine de membres.

L'activité principale est la séance hebdomadaire d'une heure de **gymnastique** le mardi dès 20h15 à Salle villageoise, durant les mois de septembre à avril. Sous la conduite de notre fidèle monitrice, notre gym mixte, tonique, en musique, comprend une partie d'échauffement, puis maintien physique et cardiovasculaire, assouplissements : courir, sauter, se muscler, se détendre, telle est notre devise ! 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 pour chacune

bowling à Echandens  
bains thermaux d'Yverdon,  
ski de piste et ski de fond, ou randonnée en raquettes  
swin-golf ("petit-cousin du golf") à Lavigny  
marche d'une journée au Jura ou dans les Alpes  
pétanque avec la Boule Mex sur son terrain.

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

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

Si vous êtes intéressés par la gymnastique ou par les autres activités, n'hésitez pas à contacter le soussigné qui se fera un plaisir de vous donner toutes les explications complémentaires que vous souhaiteriez.

Roger Pauli, président