

# À PROPOS DE L'ASCM

L'Association Sportive & Culturelle de Messy (ASCM) est un lieu de vie et de partage qui réunit une communauté autour de valeurs communes : le bien-être, la créativité et le vivre-ensemble.

Fondée pour offrir un espace d'épanouissement accessible à tous, l'ASCM propose une diversité d'activités qui nourrissent aussi bien le corps que l'esprit. Des pratiques douces comme le Qi gong et le Yoga aux énergies débordantes de la Zumba, en passant par des disciplines créatives telles que le Théâtre, la Couture et la Peinture, chaque membre trouve sa place dans cet écosystème dynamique.

## Nos valeurs

### Mouvement

Parce que bouger, c'est vivre. Que ce soit par le sport ou l'expression artistique, nous croyons en l'importance du mouvement sous toutes ses formes.

### Créativité

Chaque activité est une invitation à explorer, créer et se réinventer.

### Communauté

L'ASCM, c'est avant tout une famille. Un lieu où l'on se retrouve, où l'on partage et où l'on grandit ensemble.

## Couture

Créez de vos mains, apprivoisez le tissu et donnez vie à vos idées fil après fil.

## Peinture

Exprimez votre univers sur la toile, explorez les couleurs et laissez parler votre créativité.

## Théâtre

Explorez l'art de la scène, libérez votre expression et osez vous révéler devant les autres.

## Qi gong

Une pratique millénaire pour cultiver l'énergie vitale, harmoniser le corps et apaiser l'esprit.

## Yoga

L'union du souffle, du mouvement et de la méditation pour retrouver équilibre et sérénité.

## Zumba

Laissez-vous emporter par des rythmes endiablés dans une ambiance festive et énergisante.