

RAVF 12 NOVEMBRE 2018

Clubs de marche santé, Réseau À-Vie-Forme, semaine du 12 novembre ...
Partagez avec vos amis...

Je commence à lire par la fin ... Juste pour rire ... Ah! Ah! Ah!

FÊTE DU 25e anniversaire du Réseau À-Vie-Forme samedi 10 novembre
dernier

Nous étions 233 personnes membres et les invités à fêter ce beau et bon
moment. MERCI À VOUS TOUS

Merci à Denise, pour la préparation et la décoration, merci à Jacques
pour

l'animation, merci à Manon pour son aide et pour la Roue de Exercices,
merci à René pour le quiz musical, merci à Diane pour son aide
précieuse,

merci à Estelle pour la belle chanson,
merci pour les témoignages de Carmen, Ghislaine, Martine et Thérèse,
merci

aux personnes qui ont contribué au Livre d'Or,

merci à nos musiciens André et Normand

Nous avons encore réussi ! (voir la pièce jointe)

<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2111090042537460:0>

PENSÉE DU JOUR :

<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2108348162811648>

FIN DE SESSION EN FÊTE

Chaque club se prépare pour sa fin de session à la fin de novembre

Encore du plaisir à venir : repas au resto ou pique-nique ou collation
gastronomique !!!

<http://www.avieforme.ca/clubs.htm>

L'AUTOMNE : PARFAIT POUR LA RANDONNÉE PÉDESTRE

Les règles d'or d'une randonnée pédestre réussie

Une randonnée rigolote

Vos enfants sont plus âgés?

<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2111031765876621>

MATCH D'IMPRO : compétition amicale

Vendredi 16 novembre (voir la pièce jointe)

19h30 à 21h30 au Centre communautaire de Varennes

Invitation de Pierrette Lacourse, membre des Vigoureux de Varennes

<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2111034469209684:0>

SUPER SPECTACLE LES ANS CHANTEURS, dimanche 25 novembre, 13h30

Au Centre communautaire de Saint-Sébastien, 176 rue Dussault.

Chorale avec onze (11) hommes et piano, suivi d'une dance et souper
buffet

froid vers 17 h00

Apportez vos consommations alcoolisées. Pré vente 20\$, entrée 22\$

Invitation de Gilles Ménard du club les Rayonnants de Saint-Jean,
450-346-7599 : menarddg@icloud.com

<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2111052465874551>

LE CHOEUR LES TOURNESOL

Le Choeur Les Tournesols qui regroupe plus de 70 choristes vous invite à leur concert le samedi 1er décembre à 20 h et le dimanche 2 décembre à 14h 30 à l'Église Sainte Famille de Boucherville, 560 boul. Marie-Victorin
Info : <http://www.choeurlestournesols.ca/> info@choeurlestournesols.ca
Pour l'achat ou réservation de vos billets Norbert Fournier membre du club
Les Déterminés de Longueuil 514-262-5137
<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2111040975875700:0>

RAPPEL : MISE À JOUR DE NOTRE SITE : Nouveautés de novembre : Plus ça marche...mieux ça va !
25 ans de PLAISIR ! Les 3 S : Soleil + Sommeil + Sourire = Santé
<http://www.avieforme.ca/>

3391 PRÉSENCES après 9 belles semaines

Superbe journée et bel automne !
Fernand Les 3 S : SANTÉ = Soleil + Sommeil + Sourire (450-926-1852)
+++++

Un peu d'humour ... Ah! Ah! Ah!
Un couple se présente dans une école de langues. Nous voudrions apprendre le cambodgien avec la méthode accélérée...
Ecoutez, dit le directeur, pour l'anglais, l'espagnol, pas de problème. Mais le cambodgien c'est une langue très difficile. Pourquoi voulez-vous l'apprendre en accéléré ? Parce qu'on vient d'adopter un petit Cambodgien d'un an, dit le mari. Alors dans quelques mois, quand il va commencer à parler, on voudrait comprendre ce qu'il dira...

Dans un cocktail, un homme se tourne vers son voisin, et lui dit:
-Monsieur, je ne vous connais pas, mais, il faut absolument que je vous raconte ce qui m'arrive, parce que, c'est tellement drôle...
Figurez-vous que la blonde là-bas, en robe noire, c'est ma femme, et la brune qui est à coter d'elle, c'est ma maîtresse...
C'est marrant, fait l'autre. Moi c'est le contraire...

Louis Dupont, dit le curé qui s'apprête à bénir l'union de deux jeunes gens, acceptez-vous de prendre pour épouse Gertrude Martin?
Non, répond énergiquement le fiancé, qui s'enfuit à toutes jambes de l'église.
Aussitôt la mariée fond en larmes. Et sa mère se met à hurler, en s'adressant au curé:
Vous aviez bien besoin de lui demander cela! Vous êtes vraiment le seul à avoir eu l'idée de lui demander son avis!