

RAVF 26 NOVEMBRE 2018

Clubs de marche santé, Réseau À-Vie-Forme, semaine du 26 novembre...

Je partage avec des personnes qui veulent se garder en Forme et en Santé

On peut commencer à lire par la fin ... Juste pour rire ... Ah! Ah! Ah!

GRAND MERCI !

Oui, grand merci aux centaines de personnes qui ont signé le Livre D'Or préparé par Denise, lors de la soirée 25e anniversaire
Vos témoignages me touchent beaucoup, merci à Denise et encore merci à vous tous !

LA BELLE TASSE SOUVENIR DU 25e anniversaire du Réseau À-Vie-Forme

Voir la pièce jointe... .. Seulement 10\$

Pour commander : 450-926-1852 ou info@avieforme.ca ou à votre entraîneur.

Note : Ne sera pas tiré aux réceptions de fin de session, elle est unique !

CHANSON DU 25e

Vous trouverez en pièce jointe la belle chanson composé par Estelle Beauregard des Vigoureux de Varennes et chanté par elle lors de la soirée du 25e le 10 novembre dernier

FIN DE SESSION EN FÊTE

C'est la fête cette semaine dans tous les 17 clubs.

Comme la tradition le veut dans notre Réseau À-Vie-Forme, il y aura remise

des certificats et tirage des petits prix de présences.

Au plaisir de vous voir nombreux, encore du plaisir à venir !

SUR FACEBOOK

Nous sommes rendu à 542 personnes qui aiment notre page Facebook, 13 de plus cette semaine !

4152 PRÉSENCES après 11 belles semaines automnales avec un peu de neige...

Chantons Le sentier de neige :

<http://gauterdo.com/noel/chants/ss/sentier.neige.html> : Mettre le son...!!!

Nous sommes le gens les plus chanceux du monde de se donner du temps pour

notre santé physique et mentale.

Et cela ³ transpire ³ auprès de notre entourage

Rappel : PHOTOS SOUVENIRS DES CLUBS 2018

http://www.avieforme.ca/album_2018.htm

DATES DE LA SESSION D'HIVER 2019

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

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES :

Rappel : LE CHOEUR LES TOURNESOLS : Portons la joie
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 : Centre communautaire
Francine
Gadbois, 450- 449-2800
Invitation de Norbert Fournier membre du club Les Déterminés de
Longueuil
Et de Françoise Toulouse du club les Vigoureux de Varennes
<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2111040975875700:0>

Rappel : CHANTE NOËL AVEC L'ENSEMBLE VOCAL VOX MANIA
Merveilleux concert le dimanche 2 décembre, à 15 h, à l'église
Sainte-Eugénie (Douville)
Billets en vente : 17 \$ en prévente, 20 \$ à l'entrée et gratuit pour
les 16
ans et moins : 450-778-1273 ou 450-223-1182
Invitation de Diane Lafleur et Martine Veilleux du club les Montagnards
hilares du Mont-Saint-Hilaire
Sur Facebook : <http://www.facebook.com/avieforme/posts/2115617405418057>
Monte le son :
[http://www.facebook.com/Denise.Plouffe.2011DP/videos/1614299491942074/
3](http://www.facebook.com/Denise.Plouffe.2011DP/videos/1614299491942074/3)
extraits

Rappel : CONCERT DE L'HARMONIE LES VENTS DU SUD : Un Noël qui 'swing'²
Le 9 décembre, 14 h 00 à l'auditorium du Collège Champlain, Saint-
Lambert
Admission général 20 \$, 7 à 12 ans 7\$, gratuit 6 ans et moins.
<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2115627245417073>
Invitation de Hélène Boucher, (clarinettiste) du club les Côte à côte du
mont
Saint-Bruno

Rappel : CONCERT DE NOËL DU CHOEUR DO RÉ MI
Dimanche le 16 décembre à 14 h 00
à l'église Sacré-Coeur, 287, 12e Avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu
(Iberville)
Billet adulte 15,00 \$, enfant (6 à 12 ans) 5,00 \$ et gratuit pour les
petits.
Info et billets : Marie Marthe Desjardins au 450-347-5745
Isabelle Laplante au 514-796-9408 (soir) ou laplantei@csvdc.ac.ca
Invitation de Suzanne du club de marche des Rayonnants de
Saint-Jean-sur-Richelieu
<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2115635472082917>

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

Un peu d'humour ... Ah! Ah! Ah!

+++++

Une femme d'âge mûr qui a constaté une excroissance anormale sur le ventre

de sa fille

emmène celle-ci chez le médecin pour un examen.

Le généraliste n'y va pas par quatre chemins.

Écoutez madame c'est facile à comprendre, votre fille est enceinte!

C'est impossible, ma fille est une enfant très bien élevée et jamais elle ne

compromettrait sa réputation avec un garçon.

Le docteur se lève, se retourne et regarde l'horizon par la fenêtre de son

cabinet.

Ça dure plusieurs minutes, ce qui a le don d'énerver la mère.

Furieuse, elle agresse littéralement le médecin :

Mais enfin, allez-vous arrêter de regarder par cette fenêtre et vous occuper

un peu de nous?

Le médecin se retourne vers elle calmement :

Mais je m'occupe de vous! La dernière fois qu'une chose pareille s'est produite, une étoile est apparue dans le ciel

et trois rois mages sont venus pour tout expliquer.

Je guette leur arrivée...

Pendant l'été, un jeune homme s'est fait embaucher au supermarché du coin

pour se faire de l'argent de poche.

Au début de sa première journée, le directeur du magasin l'accueille avec

une franche poignée de mains et un sourire,

puis il lui donne un balai et dit : Tu vas commencer par balayer toute l'entrée.

Mais... j'ai quand même obtenu une licence à l'université !, répond le gars

indigné.

Oh, pardon, je n'étais pas au courant," répond le directeur.

Allez, donne-moi le balai, je vais te montrer...

Le policier au pêcheur :

Je suis désolé, mais il vous faut un permis pour pêcher ici.

Non, merci, ça va très bien avec un ver.

Oh, pardon, je n'étais pas au courant, répond le directeur.

Allez, donne-moi le balai, je vais te montrer...

Pourquoi les vaches ferment-elles les yeux pendant la traite de lait ?
Pour faire du lait concentré...

Le responsable des relations humaines : Nous cherchons quelqu'un qui n'a pas

peur du travail et n'est jamais malade.

OK, engagez-moi, je vous aiderai à chercher...

Un jury c'est un groupe de personnes qui essaye de déterminer quel criminel

a le meilleur avocat...

Si l'amour rend aveugle... Le mariage redonne la vue...

Est-ce vrai papa qu'en Afrique un homme ne connaît pas sa femme avant
d'être
marié ?

Le père : C'est vrai dans tous les pays du monde mon garçon...