

RAVF 28 JANVIER 2019

Hebdo Clubs de marche, Réseau À-Vie-Forme, semaine du 28 janvier ...
Merci
de faire suivre à vos amies et amis...

Bonjour les gens les plus chanceux au monde !
Les Paroles : http://www.avieforme.ca/chanson_texte.htm
Écouter : <http://www.avieforme.ca/chanson/Lesgenslespluschanceux.mp3>

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

TRÈS FROID + PLUIE + GLACE... BIZARRE, LE MEILLEUR EST À VENIR !
À date : 794 belles présences
Notre objectif pour notre session est toujours 3000 présences.

NOUVELLE DATE... !!! Une après-midi en Irlande: les montagnes et falaises
plus Dublin, Galway, Cork, etc
LA PRÉSENTATION du VOYAGE EN IRLANDE AURA LIEU LE DIMANCHE 10 FÉVRIER
Entrée gratuite (sans réservation) et bienvenue à tous en grand nombre
Endroit : Centre multifonctionnel à Saint-Lambert, 81 Avenue Hooper.
Accueil à partir de 13 h 15
Présentation commentée sur grand écran.
Pour plus d'informations sur les modalités du voyage, communiquez avec
Christine Paulin,
directrice des ventes groupes de l'Agence Gendron :
cpaulin@voyagesgendron.com
ou 450-373-8747 ou 514-866-8747, ext. 228
<http://www.avieforme.ca/voyages.htm>
Petits prix de présence en supplément !

QUESTION : Nommez les trois couleurs du drapeau de la République
d'Irlande ?
RÉPONSE : Le vert, le blanc au centre, et l'orange
L'interprétation commune est que le vert représente la couleur
traditionnelle de l'Irlande gaélique, que l'orange représente la
tradition
d'Orange
(partisans minoritaires de Guillaume d'Orange), et que le blanc
symbolise la
paix (ou une trêve durable)

RANDO-VILLE 2019 à L'Isle-aux-Coudres : VENDREDI, SAMEDI, DIMANCHE 7, 8
ET 8
JUIN
La charmante petite île d'environ 1200 habitants est l'endroit parfait
pour
décrocher et se dépayser l'instant de quelques jours!
Réserver votre ou vos places immédiatement en priorité sans obligation
de
votre part : Presque 2 autobus de réservé...
info@avieforme.ca ou 450-926-1852. Tous les détails à venir très
bientôt
Note : Un monsieur recherche un autre monsieur pour partager
l'hébergement
(occupation double)

LA MARCHÉ FAVORISE LA PERTE DE POIDS ... bonne lecture
Pour le corps, la marche est bénéfique pour maintenir les articulations flexibles et agiles.
Elle développe le tonus musculaire surtout si un mouvement des bras est pratiqué.
Ce mouvement décontracte en même temps le haut du corps. La santé du coeur sera également améliorée.

La marche est aussi un moyen efficace de perdre ou de maintenir son poids si celle-ci est pratiquée sur une base régulière.
Pour un maximum de bienfaits, il doit y avoir un léger essoufflement à la fin de l'activité.
Bien sûr, la marche plus rapide est aussi très bénéfique, mais pas absolument nécessaire pour être profitable.

Lorsque l'essoufflement léger ou intense se fait sentir, c'est à ce moment que la quantité d'oxygène est accrue dans l'organisme et c'est à ce moment que le cerveau libère des hormones, les fameuses endorphines contenues dans l'hypophyse et l'hypothalamus.
Ce sont les hormones du bien-être. Les récepteurs d'endorphines sont partout dans notre corps : la peau, le coeur et même l'estomac.
Donc plus elles sont libérées en grande quantité, plus vous vous sentirez détendu, calme et la vie vous semblera plus agréable.

Ces hormones aident aussi à maintenir l'esprit et le moral en bonne santé.
De plus, votre concentration durant la journée sera grandement améliorée.
Elles sont des analgésiques naturels et cela s'explique du fait que lors de l'activité physique, dans ce cas-ci la marche, le cerveau en produit jusqu'à cinq fois sa quantité normale

Ça bouge cet hiver et ... Merci La Vie !
Fernand Les 3 S : SANTÉ = Soleil + Sommeil + Sourire
<http://www.avieforme.ca> ... <http://www.facebook.com/avieforme> ...
450-926-1852
+++++

AMUSONS NOUS ... Ha! Ha! Ha

Toto a eu 20/20 en rédaction et sa maitresse lui dit:
Tu peux me l'avouer, ta mère t'a aidé.
Non, elle ne m'a pas aidé, elle la faite toute seul...

Toto rentre de l'école, visiblement content de lui. Il dit à ses parents :
Aujourd'hui, grâce à moi, la maîtresse nous a appris plein de mots nouveaux!

C'est bien, mon fils, répond le père. Mais qu'as-tu fait pour ça ?
Oh, pas grand'chose ! J'ai seulement mis trois ou quatre punaises sur sa chaise...

Bonjour Toto. Bonjour Mémé.
Toto à Mémé : Si tu me dis combien j'ai de bonbons dans ma main, je te les
donne tous les deux.
Mémé - Tu en as deux !
Toto - Qui te l'a dit...

Le gouvernement va changer l'âge minimal pour boire de l'alcool.
Dorénavant
ce sera à 36 ans.
Il veut garder l'alcool en dehors des Universités, OUF...

Pourquoi t'es tu engagé dans l'armée ?
Parce que je suis célibataire et j'aime la guerre ! Et toi ?
Moi, je suis marié et je voulais la paix...

Le professeur de chimie inscrit la formule HN03 sur le tableau. Il
interroge
ensuite un élève :
Que signifie cette formule ?
Heu, je l'ai sur le bout de la langue, monsieur !
Crachez-la tout de suite, c'est de l'acide nitrique...