

RAVF 1 AVRIL 2019

Bonjour les gens les plus chanceux au monde !

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

Juste pour rire ... Plus loin... Ha! Ha! Ha

MERCI pour tous les témoignages reçus à l'occasion de ma retraite dans  
quelques mois.  
Ouf, ça fait chaud au coeur !

ON COMMENCE LA SESSION EN LION AVEC 392 PRÉSENCES !!!  
Il faut dépasser 3000 et plus...

[http://www.avieforme.ca/P19\\_Fiches-inscription1-3.pdf](http://www.avieforme.ca/P19_Fiches-inscription1-3.pdf)  
<http://www.facebook.com/notes/horaire-des-clubs-de-marche/1938486173131182/>  
<http://www.avieforme.ca/clubs.htm>

ENCORE 10 PLACES ET LE 3e BUS EST PLEIN... WOW !  
Rando-Ville : l'Isle-aux-Coudres, les vendredi, samedi et dimanche, 7,  
8 et  
9 juin.

Fiche d'inscription :

<http://www.facebook.com/notes/rando-ville-2019-charlevoix/2178805952432535/>  
[http://www.avieforme.ca/Inscription\\_RandoVille2019.pdf](http://www.avieforme.ca/Inscription_RandoVille2019.pdf)  
<http://www.avieforme.ca/rando.htm>

QUESTION PIÈGE...

Combien de kilomètres font les papillons monarques au retour vers le  
nord au  
printemps ?  
2000km, 4000km, 6000km...

LA VENTE SE CONTINUE !!!

SUPER VENTE : T-SHIRT DU RÉSEAU À-VIE-FORME À SEULEMENT 10\$, photo en  
pièce  
jointe  
10\$ , 10\$ , 10\$ , 10\$ , 10\$ , 10\$ , 10\$ , 10\$ , 10\$ , 10\$ , 10\$ , 10\$ ,  
10\$  
, 10\$  
10 couleurs : vert, blanc, beige, bleu, gris, jade, jaune, marine,  
noir,  
rose.

Grandeurs : très petit, petit, moyen, grand, très grand, très très  
grand.

- Certains choix de "couleur/grandeur" sont déjà épuisés -  
Commandez auprès de Fernand au 450 926-1852

RAPPEL : Des dimanches ensoleillés à venir !

LA TOURNÉE DES MONTÉRÉGIENNES DU DIMANCHE MATIN POUR BIENTÔT  
28 avril mont Saint-Bruno, 12 mai mont Saint-Grégoire, 19 mai mont  
Rougemont, 2 juin mont Brome

Fernand  
Amitié avec les 3 S : SANTÉ = Soleil + Sommeil + Sourire  
Ça va bouger ce printemps et ... Merci La Vie !  
<http://www.avieforme.ca> ... <http://www.facebook.com/avieforme/>  
(450-926-1852)

AMUSONS NOUS ... Ha! Ha! Ha!

Un policier arrête une automobiliste... vous n'aviez pas vu que le feu  
était rouge ?  
oui je l'ai vus, c'est vous que je n'ai pas vu!

VIEILLIR : C'est quand on dit "Tu" à tout le monde, et que tout le monde  
nous dit "Vous".

Une vieille femme vient voir son avocat car elle doit lui payer une note  
d'honoraires de 800\$.  
Elle lui remet un billet de 1000\$, mais ne se rend pas compte qu'un autre  
billet du même montant est resté collé au premier.  
Le soir même, l'avocat se rend compte de l'existence de ce second  
billet, et  
est alors tourmenté par une grave question éthique:  
Dois-je en informer mon associé...

Un newfie dit a son ami newfie "Y a tellement de mouches dans ta  
maison...  
tu devrais installer des moustiquaires"  
Es-tu fou toi... je ne suis quand même pas pour les empêcher de  
sortir...

La femme d'Emile appelle son mari. - Emile ? - Ouais ! Qu'est-ce que tu  
me  
veux encore ? - L'autre jour, j'ai acheté un livre et je ne le retrouve  
plus.  
Tu te souviens, il s'appelait "l'art de devenir centenaire". Qu'est ce  
que  
tu en as fait ? - Je l'ai jeté. -  
Tu as du culot, je l'avais payé avec mon argent ! Pourquoi l'as-tu jeté  
? -  
Parce que j'ai vu que ta mère commençait à le lire...

FACEBOOK : L'endroit où tu parles à un mur sans être ridicule...  
+++++

Pour se désabonner de notre liste d'envoi : cliquez [info@avieforme.ca](mailto:info@avieforme.ca)  
et  
svp. inscrire 3désabonnement avec votre ou vos courriels

=====

MON BEAU CONDO 3 1/2 À VENDRE :  
[http://www.remax-quebec.com/fr/condo-a-vendre/5945-rue-de-la-tourbiere-st-hu-  
bert-18458256.rmx](http://www.remax-quebec.com/fr/condo-a-vendre/5945-rue-de-la-tourbiere-st-hu-bert-18458256.rmx)

=====