

RAVF 25 MARS 2019

Bonjour les gens les plus chanceux au monde !

Hebdo Clubs de marche, Réseau À-Vie-Forme, semaine du 25 mars ... Merci de faire suivre à vos amies et amis...

On commence à lire par la fin et on revient au début... Juste pour rire ...  
Ha! Ha! Ha

WOW ! C'est le début de notre super session de Printemps avec le retour des oiseaux et des papillons !  
17 clubs pour garder la forme ou devenir plus en forme, clubs en ville, dans les parcs ou en montagne.  
<http://www.facebook.com/notes/horaire-des-clubs-de-marche/1938486173131182/>  
<http://www.avieforme.ca/clubs.htm>

RÉFLEXION :

La vie c'est comme une randonnée, rien ne sert d'aller le plus vite, le plus haut et le plus loin, si on oublie d'apprécier le chemin...  
<http://www.facebook.com/avieforme/posts/1946072585705874>

QUESTION PIÈGE de la semaine dernière

Comment appelle t'on les résidents de l'Isle-aux-Coudres ?

Réponse : Les coudriolois et coudrioloise, c'est le nom officiel.

Mais on les appellent aussi les Marsouins et Marsouines qui plus populaire !

Nous avons accumulé un beau 2776 PRÉSENCES cet hiver et ... vive la glace !

On va sûrement battre des records au Printemps, nous sommes tous sur le 'spring<sup>2</sup>... !!!

À QUI LA CHANCE, quelques places disponibles, une fin de semaine inoubliable!

Rando-Ville : l'Isle-aux-Coudres, les vendredi, samedi et dimanche, 7, 8 et 9 juin.

Fiche d'inscription en pièce jointe.

Sur facebook : Nouveau vidéo du Musée Maritime de Charlevoix que nous allons visiter

Sur facebook : Nouveau vidéo du Sentier de la Forêt Marine de Charlevoix :

inauguration en 2016 - Reportage de TVCO

<http://www.facebook.com/notes/rando-ville-2019-charlevoix/2178805952432535/>

LE DÉFI SANTÉ : Les participants s'engagent à atteindre 3 objectifs du 1er au 30 avril.

Manger mieux : <http://www.defisante.ca/manger-mieux>

Bouger plus : <http://www.defisante.ca/bouger-plus>  
Garder l'équilibre : <http://www.defisante.ca/garder-lequilibre>

ARTICLE : Comment faire, le ménage du printemps, des habitudes sédentaires

grâce à l'activité physique (Source : Participaction)

<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2197346490578481>

Concours Défi-Santé :

<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2196786857301111>

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\$

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

BULLETIN DU PRINTEMPS DE NATUREQUÉBEC

<http://link.logilys.com/v/443/1f2d9a9dd388351bd2d9f1bd1de20f53686e681fe10991>

6f

LA TOURNÉE DES MONTÉRÉGIENNES DU DIMANCHE MATIN POUR BIENTÔT

28 avril mont St-Bruno, 12 mai mont St-Grégoire, 19 mai mont Rougemont, 2

juin mont Brome

QUOI DE NEUF CHEZ RANDO QUÉBEC

<http://mailchi.mp/randoquebec/quoi-de-neuf-2299873?e=a4c54cca6b>

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!

C'est deux gars qui discute, le premier dit : - Si je couche avec ta femme

on sera encore ami - Non !

Alors on sera ennemi - Non ! Alors on sera quoi - On sera quitte...

La maman dit à son fils Maxime, 3 ans : - Tu es très beau, tu vas faire courir les filles !

Je m'en fiche, je cours plus vite qu'elles...

Une petite fille qui fait ses devoirs demande à sa mère : - Maman, quelle

différence il y a entre exciter et énerver ?

Eh bien, je vais te donner un exemple. Il y a 15 ans ton père m'excitait, aujourd'hui il m'énerve...

Deux hommes d'affaires en train de rénover le nouveau magasin qu'ils viennent d'acquérir sont assis pour prendre leur pause café. Tout est désert à l'intérieur, il n'y a que quelques tablettes d'installées sans aucune marchandise. Ernest dit à Julien, je te gage que d'ici quelques minutes une personne âgée va mettre son nez dans la vitrine et va demander ce que l'on vend. Il n'avait pas aussitôt fini sa phrase que comme prévu, une personne âgée curieuse met son nez dans la vitrine et demande : Que vendez-vous ici ? Julien répondit sarcastiquement : Nous vendons des trous du cul... Sans perdre de temps, le vieillard dit : Ç'a l'air de bien aller, il ne vous en reste que deux...

Une prière très spéciale d'une petite fille pour son papa pour la fête des Pères ! S'il vous plaît, Mon Dieu, apportez cette année pour la fête des Pères, des vêtements pour toutes ces pauvres femmes nues qui sont sur l'ordinateur de mon Papa. Amen...

Petit défi de coordination :

<http://www.facebook.com/avieforme/posts/2195560684090395>

+++++