

RAVF 8 AVRIL 2019

Bonjour les gens les plus chanceux au monde !

Hebdo Clubs de marche, Réseau À-Vie-Forme, semaine du 8 avril... Merci de faire suivre à vos amies et amis...

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

MERCI encore pour tous les BEAUX témoignages reçus à l'occasion de ma retraite dans quelques mois.

LE P'TIT DÉG DE FERN ... ma recette très personnelle et confidentielle...OUF, PAS POUR LONGTEMPS !!!

D'abord faire un gruau dans une tasse à mesurer de 2 tasses en pyrex, 1/3 de tasse de gruau, 1/3 de tasse de lait, 1/3 de tasse d'eau. Bien brasser avec un fouet. Ajouter un oeuf et brasser à nouveau. Faire cuire au micro-onde pendant 1 minute 33 secondes. Verser dans un bol et arroser de sirop d'érable en faisant un beau coeur...

Hum !

Ça continue AVEC 803 PRÉSENCES au total (392+411). Inscriptions en tout temps ! Beaucoup de clubs battent des records.

L'inscription pour une session à un des clubs du Réseau vous donne accès à

tous nos autres clubs sans frais supplémentaires.

Clubs dans les villes : Boucherville, Chambly, Iberville, La Prairie, Saint-Jean-sur-Richelieu (3), Saint-Lambert (2), Sainte-Julie, Varennes,

Clubs en montagne et dans les parcs : Mont-Saint-Bruno (Sépaq) (2), Mont

Saint-Hilaire (Réserve naturelle Gault) (2),

Longueuil (parc Michel-Chartrand), Saint-Hubert (parc de la Cité), Saint-Hyacinthe (parc des Salines).

[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>

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

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

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

LA VENTE SE CONTINUE AVEC LES CASQUETTES AU MÊME PRIX : 10\$

CASQUETTES MARINE, NOIR ET ROSE

T-SHIRT DU RÉSEAU À-VIE-FORME - Certains choix de "couleur/grandeur" sont

déjà épuisés

À VOTRE AGENDA

LA TOURNÉE DES MONTÉRÉGIENNES DU DIMANCHE MATIN du 28 avril au mont Saint-Bruno,

C'est un rendez-vous pour une belle randonnée pédestre facile au mont

Saint-Bruno, accessible à tous, Bienvenue aux familles.  
Georges Brossard, entomologiste, nous attend à son atelier à la fin de  
la  
randonnée avec ses milliers de papillons, scarabées, tarentules, etc  
...

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Georges\\_Brossard](http://fr.wikipedia.org/wiki/Georges_Brossard)

Combien de kilomètres font les papillons monarques au retour vers le  
nord au  
printemps ?  
RÉPONSE : 4000 km

CITATION: La Vie de chaque humain est un journal dans lequel il entend  
inscrire une histoire et finalement, il en écrit une autre.  
Et l'heure la plus humble est celle où il compare le livre tel qu'il  
est  
écrit à celui qu'il aurait aimé faire.

Fernand

Amitié avec les 3 S : SANTÉ = Soleil + Sommeil + Sourire

Ça bouge ce printemps et ... Merci La Vie !

<http://www.avieforme.ca> ... <http://www.facebook.com/avieforme/>

(450-926-1852)

AMUSONS NOUS ... Ha! Ha! Ha!

Un ado cycliste arrive devant le parlement et gare son vélo.  
Aussitôt un policier de service arrive et lui dit:  
Vous ne pouvez pas laisser votre vélo ici. Vous êtes devant le bureau  
du  
gouvernement.  
Ici passent, le premier ministre, les ministres, les députés, les  
sénateurs  
et de nombreuses personnalités.  
Le jeune le regarde de la tête aux pieds et répond:  
T'inquiète pas je vais mettre un cadenas...

Un homme raconte à son amis:  
Je suis parti en voyage. J'ai écrit tous les jours à ma fiancée et à  
mon  
retour, elle s'est mariée.  
Eh bien, bravo !  
Non, sniff, elle s'est mariée avec le facteur...

Un homme, au bal, est invité à danser avec une inconnue. Soudain ! un  
pet  
lui échappe. Gêné, il s'adresse à sa cavalière :  
Excusez-moi, ça m'a échappé ! j'espère que cela restera entre nous ?  
Au contraire, j'espère que ça va circuler...

Une femme de ménage désire une augmentation de 500\$.  
La Maîtresse de maison agacée par cette requête lui demande:  
Et pourquoi voulez-vous une augmentation?  
La femme de ménage répond : Madame pour 3 bonnes raisons !  
La première c'est parce que je repasse mieux que Madame.  
Pardon ? Et qui vous dit ça ? C'est votre mari qui me dit ça. Oh!  
La seconde, c'est que je fais mieux la cuisine que Madame !

N'importe quoi ! Et qui a dit que vous faisiez mieux la cuisine que moi ?

Monsieur votre mari chère madame ! Oh !

Enfin, la troisième raison, c'est que je fais mieux l'amour que Madame !

La Maîtresse de maison, hors d'elle se met à hurler :

Quoi ? Et c'est Monsieur qui vous dit que vous faites mieux l'amour que moi

?

Non, Madame. C'est le jardinier, Madame...

+++++

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 : pour visiter et acheter 450-466-6000 ou 514-990-6644, Serge Vachon

<http://www.remax-quebec.com/fr/condo-a-vendre/5945-rue-de-la-tourbiere-st-hu>

bert-18458256.rmx

=====