

RAVF 27 MAI 2019

Bonjour les gens les plus chanceux au monde

Hebdo Clubs de marche, Réseau À-Vie-Forme, semaine du 27 mai... Merci de faire suivre à vos amies et amis...

Juste pour rire ... Un peu plus loin... Ha Ha Ha

LA FIN DE SESSION DU PRINTEMPS DE 10 BELLES SEMAINES

Cette semaine, c'est la Fête dans tous les clubs, avec remise des certificats, le tirage de petits prix de présences et du plaisir à profusion !

MERCI À TOUTE L'ÉQUIPE POUR VOTRE DÉVOUEMENT

Guy, Jacques, Marguerite, Marie, Marie-Andrée, :

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

Merci à Denise, responsable des médias sociaux :

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

Merci à Marguerite, responsable du site internet :

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

DERNIÈRE CHANCE D'ACHETER... pas cher ! pas cher ! pas cher ! Oui papa...

T-SHIRTS DU RÉSEAU À 10\$, les KANGOUROUS à 15\$, les OUATÉS à 20\$, les POLARS à 25\$.

Certains choix de couleur/grandeur sont déjà épuisés.

TOURNÉE DES MONTÉRÉGIENNES DU DIMANCHE MATIN

Une belle randonnée pédestre au mont Brome à Bromont le 2 juin.

<http://www.facebook.com/notes/mont%C3%A9r%C3%A9giennes-printemps-2019/2213742>

048938925

Détail jeudi prochain.

3263 PRÉSENCES (391+413+335+295+324+373+380+ 372+376) Allons vers les 3500

OBJECTIF PRINCIPAL : Les 3 S : le Soleil + le Sommeil + les Sourires = la Santé

RAPPEL : DATE LIMITE pour acheminer les languettes de cannettes et les attaches de pain : SEMAINE DU 27 MAI AU 1er JUIN

Nous avons la chance d'avancer sur nos 2 jambes. C'est valorisant d'aider

les autres à avancer autrement.

Petite vidéo de 1m 24s : <http://www.youtube.com/watch?v=VE3Zxd7Zbsw>

Merci

énormément !

+++++

RAPPEL : DÉFI GRATTE-CIEL DE LA DYSTROPHIE

Le samedi 1er juin prochain, je relèverai pour une troisième fois, une cause

qui me tient particulièrement à coeur car deux membres de ma famille en sont atteints.

Je monterai 46 étages - deux fois les 23 étages de la Tour Deloitte - pour

un total de 1 188 marches,

en compagnie de pompiers, de paramédics, de policiers ainsi que de personnes

du grand public.

Pour m'appuyer et aider ainsi cette cause vous aussi, cliquer sur ce lien

pour accéder à ma page personnelle et faire votre don en ligne sécurisé :

<http://muscle.akaraisin.com/defigratteciel2019/margueritesauriol>

Merci de faire travailler votre muscle le plus important : votre cœur!

Info : <http://www.defigratteciel.com> : Marguerite Sauriol, entraîneuse du

Réseau À-Vie-Forme

RAPPEL : LE CHOEUR LES TOURNESOLS : Le reflet d'un peuple :

http://www.choeurlestournesols.ca/Accueil_Page.php

Le Choeur Les Tournesols qui regroupe plus de 70 choristes vous invite à

leur concert du printemps

Le samedi 1er juin à 19h30 et le dimanche 2 juin à 14h30 au Centre

Multifonctionnel Francine Gadbois

1075, rue Lionel-Daunais, Boucherville. Billets : Adultes seulement

25\$,

16ans et moins 10\$

Invitation de Norbert Fournier membre du club Les Déterminés de

Longueuil

Et de Françoise Toulouse du club les Vigoureux de Varennes

Bonjour Marguerite

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)

Des chiens au Mont-Saint-Bruno : NON et NON. Merci de signer la pétition

http://www.petitions24.net/interdiction_chiens_sepaq_st-bruno?a=2

AMUSONS NOUS...

Un monsieur visite un musée. Soudain, il s'arrête et dit au guide: Ah, c'est

moche.

Je vous demande pardon, c'est un Picasso, répond le guide. Plus loin, il

s'exclame à nouveau:

Ah, c'est vraiment moche. Ce monsieur, c'est un miroir...

Un chien et un homme sont sur un bateau. Le chien pète, l'homme tombe à

l'eau et se noie. Quelle est la race du chien ?
Un pékinois. (un pet qui noie)

Quelles sont les lettres les moins visibles ? F, A, C... (effacer)

J'ai perdu mon chien au Mont Saint-Bruno. Faites passer une annonce. Ça ne sert à rien, il ne sait pas lire...
On dit que les chiens sont souvent plus intelligents que les humains.
Ouf,
c'est pas vrai, enfin toute la vérité...

Où pouvez-vous trouver un océan sans eau ? Sur une carte...

Qui gagne sa vie en éloignant ses clients ? Conducteur de taxi...

Les gens devraient dormir leur fenêtre ouverte..... -Pourquoi, vous êtes médecin ? Non, cambrioleur...

Un touriste visite un château en Irlande. Il s'adresse au châtelain :
On m'a dit que votre château était hanté. Hanté mon château ?
Y'a jamais eu aucun fantôme ici. Et pourtant ça fait 300 ans que je vis ici...

Pourquoi la sorcière ne peut pas avoir d'enfants ? - Parce que son mari a des boules de Crystal.

A la piscine, un nageur se fait enguirlander parce qu'il a fait pipi dans l'eau.
Mais enfin, proteste-t-il, vous exagérez, je ne suis pas le seul à faire ça.
Si, monsieur, du haut du plongoir, vous êtes le seul...

Ce qui tombe souvent mais ne se blesse jamais ? La pluie...

Pourquoi les femmes artistiques aiment-elles la saison de football?
Parce que leurs maris sont assis sur le canapé suffisamment longtemps pour qu'ils soient dessinés...

C'est un gars qui se promène au bord d'un lac, tout à coup il voit quelqu'un qui se débat dans l'eau en criant:
HELP! HELP. Alors il lui crie: -Eh idiot, t'aurais mieux fait d'apprendre à nager au lieu d'apprendre l'anglais !

A la maternité un nouveau père, inquiet, demande à la sage-femme:
Trouvez-vous que mon fils me ressemble?
L'essentiel c'est qu'il soit en bonne santé...

Un monsieur demande à une dame dans la rue: Avez-vous vu un policier ?
Non,
alors donnez moi vite votre sac à main...

