

RAVF Quoi faire dimanche matin le 12 mai ?

On se lève, on déjeune, et c'est parti pour une belle randonnée  
pédestre au  
mont Saint-Grégoire

Info Facebook :

<http://www.facebook.com/notes/mont%C3%A9r%C3%A9giennes-printemps-2019/2213742048938925/>

Rendez-vous : 9h30 à CIME, 16 chemin du Sous-Bois. Retour vers 12 h 30

Comment s'y rendre : <http://www.avieforme.ca/gregoire-CIME.htm>

Viens voir comme c'est beau en haut... 360 degrés

Bienvenue à toute la population, un petit 7\$ p.p. et gratuit pour les enfants

Entrée en sus pour l'encouragement à CIME

Question : Que veut dire les lettres CIME ?

Services offerts : période d'échauffement, guide, exercices  
d'étirement,  
prix de présence, etc.  
Pauses commentées sur l'histoire de la montagne

Matériel suggéré :

Une bouteille d'eau, des bottes ou des souliers adéquats, une petite collation  
des vêtements appropriés, bâton de marche, si désiré

Météo : <http://www.meteo.com/ca/meteo/quebec/mont-saint-gregoire>

La randonnée a lieu peu importe les caprices de Dame Nature !

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)

+++++

Pour HOMME seulement...

Un gars aborde une jolie jeune femme dans un supermarché. Surprise, elle lui demande :

Que me voulez-vous ? Oh, juste vous parler quelques instants.

Vous voulez me draguer, ou quoi ?

Non, pas du tout. J'ai perdu ma femme dans le magasin.

En général, il suffit que je parle à une jolie jeune femme, et elle applique dans les dix secondes...