

FEVRIER
2012

49 rue Ordener

75018 Paris

06 59 03 98 69

jelambre@noos.fr

Accél'Air news

Les fêtes sont déjà loin mais l'hiver est bien présent. Le temps doux et humide alterne avec le froid et ne semble pas être favorable à beaucoup d'entre nous, mais réagissons !!!

Il faut bouger !!! Notre cœur et nos poumons sont des athlètes, il faut les entraîner régulièrement.

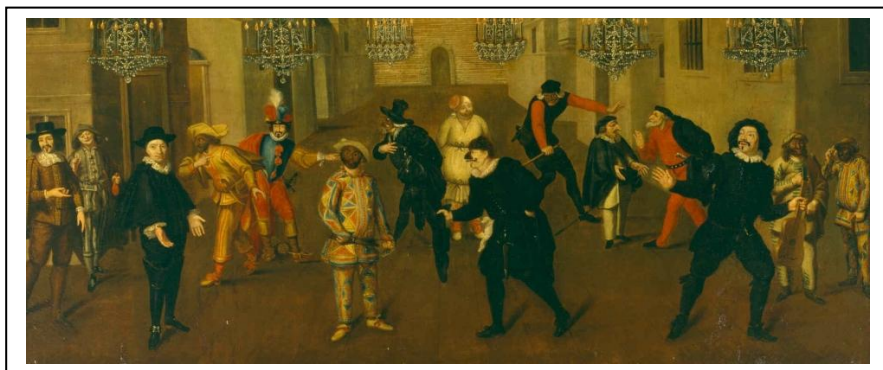
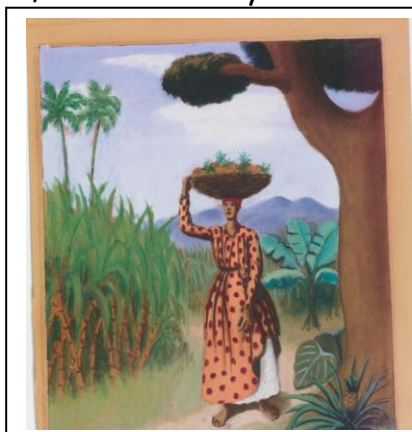
Sortez tous les jours, gagnez quelques mètres sur votre parcours habituel, quelques minutes supplémentaires sur votre vélo, quelques marches dans votre escalier, quelques exercices réguliers. Drainez vos bronches, avec l'aide de votre kinésithérapeute et les conseils de votre médecin.

Ce n'est pas facile, mais c'est INDISPENSABLE.

Bon courage !

Les sorties du mois de janvier ont été nombreuses (5 semaines), mais assez peu fréquentées...

La comédie Française au Petit Palais est une exposition superbe (voir le résumé sur le site), si vous n'étiez pas présent, essayez d'y aller, Molière vous y attend.



Le Musée de la Marine nous a présenté les œuvres de Rohner peintes à la Guadeloupe entre 1934 et 1936.

N'oubliez pas de consulter notre site :

[Accél'Air-Réhabilitation Respiratoire.](#)

Programme du mois de février

Mardi 7 Février

Assemblée Générale du club Accél'Air.

Rendez-vous à 14 h 30 précises au 15 passage Ramey

Au niveau du 75 rue Marcadet

Métro : Jules Joffrin Mairie du XVIIIème

Marcadet Poissonniers

Bus : 31, 80, 60, 85.

Pensez à renvoyer votre bulletin de présence ou votre pouvoir.

Mardi 14 février

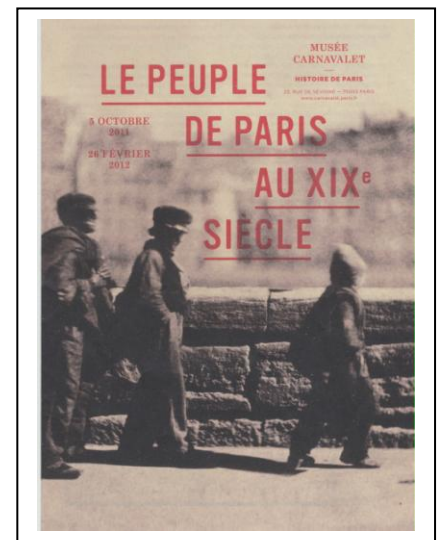
Au Musée Carnavalet : « Le peuple de Paris au XIXème siècle »

23 rue de Sévigné 75003 Paris

Rendez-vous à 14 h 30 devant le musée

Un voyage insolite au cœur du Paris populaire du XIX^e siècle.

Au fil d'un parcours thématique, on découvre les conditions de vie et de travail des classes populaires: Comment se logeaient-elles? Que mangeaient-elles? Quels étaient leurs codes vestimentaires? Leurs distractions?



A bientôt