



Mot de la directrice...

Chers membres,

Déjà, la durée d'ensoleillement diminue, bientôt l'éclat vif des forêts rousses et pourpres nous émerveillera. Au lieu de voir l'automne comme la fin d'une période, je vous propose de le voir comme un départ. C'est un moment privilégié pour se fixer des objectifs alignés avec ses aspirations. Soyez à l'écoute de vos besoins, choisissez un projet qui vous donne de l'énergie plutôt que de vous en coûter. Cherchez la simplicité en vous demandant quel petit changement aura le plus d'impact positif sur vos journées. Le secret réside dans la régularité du geste. C'est en répétant chaque jour une action minuscule que l'on construit, sans s'épuiser, les plus grands changements !

Cet automne, tous les cours seront au calendrier. Consultez l'horaire et l'endroit de vos activités favorites en page 3. Plusieurs membres nous demandent si le cours d'aquaforme adapté sera de retour dans notre offre. Nous relançons activement les dirigeants du nouveau complexe aquatique cet automne. Vous y avez des contacts ou vous attendez ce cours avec impatience ? Faites-nous signe !

Le 28 juillet, nous étions 15 personnes réunies au Scores de Saint-Constant pour partager un moment animé de discussions et de rires. Cap sur nos 10 ans ! L'année prochaine, ce rendez-vous annuel prendra une autre envergure, car nous soulignerons le 10^e anniversaire de DéPhy-moi signature ! En attendant cet événement, deux autres événements annuels auront lieu. Le premier : l'assemblée générale annuelle, qui se tiendra de façon 100 % virtuelle cet automne. Le second : le dîner de Noël que nous planifierons au cours du mois de décembre. Les dates ne sont pas encore déterminées, mais vous serez informés des détails par courriel et durant vos cours.

Puisque les meilleurs ambassadeurs de l'organisation sont parmi vous, faites rayonner notre communauté. Nous vous invitons à partager cette infolettre à vos proches ainsi que notre site internet : www.dephymoisignature.com

Je vous souhaite un bel automne et le pouvoir de relever vos objectifs!

Mireille Chamberland,

Directrice bénévole de DéPhy-moi signature inc.



Description des activités offertes au printemps 2026...

✧ Mise en forme - Dirigé par Éliane Bonenfant à Candiac et par Austin Downes à Léry

Exercices de renforcement, d'assouplissement, d'équilibre et de coordination adaptés aux capacités des participants. Les exercices se font parfois avec un équipement, en position assise et/ou debout.

✧ Yoga sur chaise - Dirigé par Linda Gagnon à Léry

Différentes positions de yoga adaptées pour travailler sur la chaise. En plus de développer des techniques de respiration et de relaxation, vous sentirez des changements au niveau de votre flexibilité, votre posture, votre concentration, votre énergie, votre sommeil ainsi que votre digestion. Ces cours aident également à la réduction du stress et de l'anxiété.

✧ Boxe adaptée - Dirigé par Myriane St-Pierre à Candiac

Exercices offrant différentes séquences de mouvements de boxe pour favoriser la coordination, le système cardio-vasculaire, l'équilibre et la concentration. Cours d'une intensité supérieure au cours de mise en forme.



« Déphy » cet automne

✧✧✧ Briser l'isolement dans la communauté et faites grandir l'organisation en partageant l'infolettre.

✧✧✧ Avant ou après votre cours, échangez un mot d'encouragement ou discutez avec un membre avec qui vous parlez moins souvent.

Les membres du conseil d'administration 2025-2026

Mireille Chamberland, directrice
Alain Leblond, secrétaire
Bianca Lizotte, vice-présidente
Jacques Monfette, président
Lorraine Picard, trésorière
Guylaine Rousse, vice-présidente

Pour nous rejoindre

55, du Dauphiné Candiac J5R 6V3
dephymoisignature@gmail.com
www.dephymoisignature.com

Activités Automne 2026

Pour inscription / information :
dephymoisignature@gmail.com

Le nombre de places étant limité, réservez
votre place.

✂ Mise en forme CANDIAC 16 semaines

100\$ → Début le mardi 8 septembre

Secteur Kateri (1 groupe)

⌚ 13h30 à 14h30

Lieu : Complexe Roméo-V.-Patenaude / salon
Roussillon

🏠 135, chemin Haendel, Candiac

✂ Boxe adaptée CANDIAC 15 semaines

100\$ → Début le jeudi 10 septembre

Secteur Kateri

⌚ 13h45 à 14h30

Lieu : Complexe Roméo-V.-Patenaude / salon
Jean-Leman

🏠 135, chemin Haendel, Candiac

✂ Yoga sur Chaise LÉRY 10 semaines

80\$ → Début le lundi 14 septembre

Secteur Châteauguay

⌚ 14h00 à 15h00

🏠 1, rue de l'Hôtel-de-Ville, Léry

✂ Mise en forme LÉRY 14 semaines

95\$ → Début le jeudi 10 septembre

Secteur Châteauguay (2 groupes)

⌚ *10h à 11h ou *11h15 à 12h15

Lieu : Hôtel de ville de Léry

🏠 1, rue de l'Hôtel-de-Ville, Léry

Inscription

✂ Le montant total de l'activité est payable
lors du premier jour de l'activité. Un bénévole
sera présent pour compléter votre inscription.

✂ **SVP favorisez le paiement par chèque.**
Cela facilite notre comptabilité et diminue la
manipulation d'argent. **Libellez votre chèque**
à : DéPhy-moi signature Inc. Prenez note
que votre chèque sera déposé 2-3 semaines
après le début de la session.

✂ Vous pouvez essayer une activité, c'est
sans frais! Communiquez avec nous et nous
planifions cet essai!

✂ Notez que si le nombre d'inscriptions est in-
suffisant, il est probable qu'un cours soit an-
nulé, ou que nous formions un seul groupe.

Activité physique adaptée par NeuroMotrix

NeuroMotrix propose 3 options d'entraînement

- Séances de groupe, en ligne
- Séances de groupe, en présence
- Consultations privées

Pour plus d'informations ou inscription, voici
leurs coordonnées :

www.neuromotrix.com

438-377-9010

**NeuroMotrix est un partenaire qui
partage le même intérêt que DéPhy-Moi signa-
ture : votre bien-être!**

