



Mot de la directrice...

Chers membres,

Au moment d'écrire ces lignes, je reviens de notre dîner de Noël ! Nous étions une vingtaine de personnes au Score de St-Constant ce midi et tous étaient souriants et de bonne humeur. À chaque fois, c'est un plaisir de vous rencontrer, de vous parler, d'apprendre à vous connaître un peu plus! Cette rencontre nous mène tranquillement vers la fin de l'année 2025, laissant place aux festivités familiales et à l'accueil de l'année 2026. Je profite de ce moment pour vous souhaiter une belle période des fêtes. Mes souhaits pour l'année à venir seront simples mais essentiels : santé physique et psychologique, bonheur, amitié et amour.

À l'hiver 2026, tous les cours seront au calendrier. Consultez l'horaire et l'endroit de vos activités favorites en page 3. La session d'hiver 2026 débutera après les vacances de Noël, dans la semaine du 5 janvier pour le secteur Kateri. Pour le secteur Châteauguay, la session débutera la semaine suivante, soit celle du 12 janvier 2026. En cas d'averse de neige, notez que le cours est annulé seulement si les écoles sont fermées.

Le 1^{er} novembre s'est tenue la 7^e assemblée générale annuelle (AGA) de DéPhy-moi signature, pour la première fois la rencontre était proposée de façon hybride. 13 personnes y ont participé. Monsieur Monfette et madame Picard ont accepté un second mandat et le poste laissé vacant fut comblé lors de notre dernier conseil d'administration (CA) par Alain Leblond. Je tiens à remercier les membres du CA pour leur support et leur présence, chacun fait une différence dans l'organisation.

Prenez note que l'organisation n'a plus de boîte vocale. Toute communication se fera désormais par courriel ou via la voix des entraîneurs ou des bénévoles. Nous prendrons tout de même soin de communiquer avec les participants aux cours n'ayant pas de courriel et l'infolettre sera envoyée par la poste aux membres sans courriel. Nous incitons le partage de l'infolettre par courriel et la référence au site internet de DéPhy-moi signature www.dephymoisignature.com afin de promouvoir l'organisation.

Merci de votre engagement et au plaisir de vous retrouver en 2026 pour une année pleine d'activités et de belles rencontres !

Mireille Chamberland,
Directrice bénévole de DéPhy-moi signature inc.



Description des activités offertes à l'hiver 2026...

Mise en forme - Dirigé par Laurie Robitaille 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.



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

« Déphy » de l'hiver

 Souriez aux personnes que vous rencontrez et appréciez les sourires que vous recevez en retour !

 Notez vos bons coups et vos moments agréables de vos journées dans un cahier.

Pour nous rejoindre

55, du Dauphiné Candiac J5R 6V3

dephymoisignature@gmail.com

www.dephymoisignature.com

Activités Hiver 2026

Pour inscription / information :
dephymoisignature@gmail.com

Le nombre de places étant limité, réservez
votre place.

❖ Mise en forme CANDIAC 10 semaines

70\$ → Début le mardi 6 janvier

Secteur Kateri (1 groupe)

⌚ 13h30 à 14h30

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

➤ 135, chemin Haendel, Candiac

❖ Boxe adaptée CANDIAC 11 semaines

80\$ → Début le jeudi le 8 janvier

Secteur Kateri

⌚ 13h45 à 14h30

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

➤ 135, chemin Haendel, Candiac

❖ Yoga sur Chaise LÉRY 11 semaines

80\$ → Début le lundi le 12 janvier

Secteur Châteauguay

⌚ 14h00 à 15h00

➤ 1, rue de l'Hôtel-de-Ville, Léry

❖ Mise en forme LÉRY 11 semaines

80\$ → Début le jeudi 15 janvier

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 planifierons cet essai!

❖ Notez que si le nombre d'inscriptions est insuffisant, il est probable qu'un cours soit annulé, 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 signature : votre bien-être!

