



### Mot de la directrice...

Chers membres,

Que l'hiver soit derrière nous!

Il y a longtemps que nous n'avions pas vu autant de neige en bordure des trottoirs et sur nos terrains. La neige a même perturbé la tenue de certains cours en février. Notez que les cours annulés seront repris au début de la session du printemps. Le calendrier indique la reprise des cours ainsi que les congés planifiés durant les mois d'avril à juin 2025.

Accueillons le printemps en observant les bourgeons des arbres et les premières fleurs qui se frayeront un chemin dans nos plates-bandes! Laissons le chant des oiseaux nous reconforter et rêver en toute délicatesse. Soulignons qu'en mai : DéPhy-moi aura 8 ans!

Prochainement vous recevrez un sondage par courriel. Ce sondage a pour objectif de recueillir des informations pour favoriser la poursuite du développement de notre organisation. Votre satisfaction et votre bien-être sont importants pour nous. Une partie des résultats sera communiquer aux entraîneurs dans une visée d'amélioration continue. Ces informations seront partagées de manière générale, aucun nom de répondant sera mentionné. *(Les participants du groupe indiquent que ...)* Répondez en grand nombre !

Ce printemps, tous les cours sont au calendrier. Consultez la plage horaire et l'endroit de vos activités favorites en page 3, certains changements pourraient avoir eu lieu. La session printemps 2025 débutera dans la semaine du 31 mars avec les reprises des cours annulés cet hiver et s'échelonne jusqu'en juin pour la plupart des activités. Pour le secteur Châteauguay, la session débutera à Léry et en raison des travaux planifiés, elle se terminera à Mercier.

Vous aimeriez essayer ou inviter quelqu'un à la boxe, le yoga ou la mise en forme ce printemps : vous êtes les bienvenus! Les responsables des cours seront en mesure d'adapter l'activité selon vos capacités. L'important c'est de bouger!

Pour assurer la pérennité des groupes d'exercices, il est nécessaire de parler de l'organisation et d'accueillir de nouveaux membres. Dès que nous aurons nos nouvelles brochures vous pourrez en obtenir pour faire connaître DéPhy-moi signature aux personnes qui pourraient bénéficier des activités offertes ainsi qu'aux spécialistes que vous côtoyez. Partagez l'infolettre par courriel ou moi signature. [www.dephymoisignature.com](http://www.dephymoisignature.com)

Mireille Chamberland,

Directrice-bénévole de DéPhy-moi signature inc.



## Description des activités offertes au printemps 2025...

### ✧ 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.



### « Déphy » du printemps :

✧✧✧ Parlez de DéPhy-moi signature à une personne (un ami, un médecin, un intervenant du CLSC, etc.) C'est en parlant de l'organisation que notre famille s'agrandit et cela assure la continuité de notre mission!

✧✧✧ Planifiez des moments au cours de la semaine pour aller marcher.

✧✧✧ Embellissez votre espace en plantant de belles plantes et fleurs.

### Les membres du conseil d'administration 2024-2025

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

### Pour nous rejoindre

450-718-8058  
55, du Dauphiné Candiac J5R 6V3  
[dephymoisignature@gmail.com](mailto:dephymoisignature@gmail.com)  
[www.dephymoisignature.com](http://www.dephymoisignature.com)

## Activités Printemps 2025

- Pour inscription / information :

☎ 450-718-8058

dephymoisignature@gmail.com

Le nombre de places étant limité, réservez votre place.

### ✂ Yoga sur Chaise LÉRY / MERCIER

9 semaines (+ 1 reprise)

55\$ → Début lundi le 31 mars

#### Secteur Châteauguay

🕒 14h00 à 15h00

🏠 1, rue de l'Hôtel-de-Ville, Léry

🏠 16, rue du Parc, Mercier (à partir du 26 mai)

### ✂ Boxe adaptée CANDIAC

11 semaines (+ 1 reprise)

80\$ → Début le mardi le 1<sup>er</sup> avril

#### Secteur Kateri :

🕒 13h45 à 14h30

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

🏠 135, chemin Haendel, Candiac

### ✂ Mise en forme LÉRY / MERCIER

8 semaines (+ 4 reprises)

55\$ → Début le jeudi 3 avril

**\*Coût pour ceux non-inscrit cet hiver : 75\$**

#### 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

### ✂ Mise en forme CANDIAC

10 semaines (+1 reprise)

70\$ → Début le **mercredi 2** avril

#### Secteur Kateri (1 groupe)

🕒 **10h à 11h**

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

🏠 135, chemin Haendel, Candiac

## 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'inscription 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](http://www.neuromotrix.com)

438-377-9010

**NeuroMotrix est un nouveau partenaire partageant le même intérêt que DéPhy-Moi signature : votre bien-être!**

