



Mot de la directrice...

Chers membres,

Le printemps est synonyme de renouveau, mais également de trouvailles! Lorsque la neige fond, on trouve de tout dans les rues et les parcs. Des mitaines aux multiples rondelles de hockey et malheureusement plusieurs déchets abandonnés. Les plus chanceux trouveront des bijoux ou des sous et bientôt ce sont les fleurs printanières et les cocos de Pâques qui prendront place dans les jardins de certaines familles!

L'hiver est derrière nous, les averses de neige n'ont pas causé d'annulation cet hiver. Seuls les cours du 12 mars ont été annulés en raison du verglas tombé la veille. Ces cours ne seront pas repris afin de ne pas reporter le début de la session printemps 2026. Ce printemps, tous les cours sont au calendrier. Consultez l'horaire et l'endroit de vos activités favorites en page 3. Notez que les cours du 2 avril (boxe et MEF Léry) sont la reprise des cours annulés le 26 mars en raison de l'indisponibilité de Myriane et Austin.

Ce printemps, les participants aux cours de mise en forme à Candiac accueilleront une nouvelle entraîneuse. C'est officiel, c'est Éliane Bonenfant qui remplacera Laurie les mardis à Candiac. Les cours demeurent les mardis à 13h30. Même heure, même poste, mais avec une nouvelle énergie pour vous motiver et enseigner les exercices. J'en profite pour remercier Laurie pour ces deux dernières années. La grande famille de DéPhy-moi signature te souhaite de la chance et du succès dans tes nouveaux défis.

Dans moins de 2 mois, DéPhy-moi signature fêtera son 9^e anniversaire ! 9 ans d'organisation de cours adaptés, de rencontres sportives et administratives, 9 ans de défis et de communications variées, 9 ans à faire partie de cette grande famille! Merci pour votre confiance et votre engagement!

Je rappelle que l'organisation n'a plus de boîte vocale. Les communications se font par courriel ou par la voix des entraîneurs et des bénévoles. Nous prendrons soin de communiquer avec les participants des cours qui n'ont pas de courriel et l'infolettre est toujours 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.

Je vous souhaite un beau printemps!

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 » du printemps

✧✧✧ Fixez-vous 3 objectifs bien-être pour poursuivre l'année 2026.

✧✧✧ Avant de dormir, réfléchissez à 2 choses de votre journée pour lesquelles vous être reconnaissant.

✧✧✧ Souriez 😊

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 Printemps 2026

Pour inscription / information :
dephymoisignature@gmail.com
Le nombre de places étant limité, réservez
votre place.

✂ Mise en forme CANDIAC 11 semaines

75\$ → Début le mardi 7 avril

Secteur Kateri (1 groupe)

⌚ 13h30 à 14h30

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

🏠 135, chemin Haendel, Candiac

✂ Boxe adaptée CANDIAC 11 semaines

80\$ → Début le jeudi 9 avril

Secteur Kateri

⌚ 13h45 à 14h30

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

🏠 135, chemin Haendel, Candiac

✂ Yoga sur Chaise LÉRY 10 semaines

80\$ → Début le lundi 30 mars

Secteur Châteauguay

⌚ 14h00 à 15h00

🏠 1, rue de l'Hôtel-de-Ville, Léry

✂ Mise en forme LÉRY 11 semaines

75\$ → Début le jeudi 9 avril

Secteur Châteauguay (2 groupes)

⌚ *13h à 14h ou *14h15 à 15h15

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!**

