INFO

DéPhy-moi Signature Inc.

AUTOMNE 2023

Mot de la directrice…

Chers membres,

L'automne sera synonyme de rencontres ou de retrouvailles! Nous sommes très contents de vous retrouver après un été de repos. Je suis également très heureuse de vous annoncer que nous avons accueilli 3 nouvelles administratrices au sein du CA. Bienvenue à Chantal Amyot, Nadia Gauthier et Guylaine Rousse!

Vos entraineurs ont hâte de vous revoir. Austin (Léry) et Laurie (Candiac) vous donnent rendez-vous les jeudis. Myriane vous offre un moment de boxe-adaptée les mardis 13h45. Ces cours sont parfaits pour entrainer la coordination, l'équilibre, la musculature et le cardio... dans le plaisir, en plus!
Cindy ne sera pas de retour cet automne. Nous lui souhaitons du succès dans ce qu'elle entreprendra! Par conséquent, je me réjouis du retour de Linda Gagnon à la barre du yoga sur chaise, à Léry, les lundis après-midi, 14h. Cependant, nous sommes dans l'impossibilité d'offrir le yoga à Candiac pour la session automnale. Finalement, le cours d'aquaforme adaptée est également de retour en collaboration avec le Complexe aquatique de St-Constant. J'en profite pour remercier les bénévoles qui participent à cette activité avec vous! Merci à Marie, Lyne, Lise et Donna.

Cet automne, tous les cours sont au calendrier. Consultez les plages horaire et l'endroit de vos activités favorites, certains changements ont eu lieu. La session débutera le 11 septembre, selon l'horaire que vous pouvez consulter à la page 3.

Cette année votre assemblée générale annuelle (AGA) aura lieu samedi le 21 octobre à 10h30, dans le salon Jean-Leman au Centre Roméo-V.-Patenaude. Vous pouvez déjà inscrire cette date à votre agenda pour la tenue de cet évènement, auquel vous êtes conviés! Cette année 3 postes sont en élection. Encore une fois, je sollicite votre intérêt ou celui de vos proches pour joindre le conseil d'administration, l'organisation a besoin de bénévoles!

Faites briller l'organisation en partageant votre histoire. Faites connaitre DéPhy-moi signature aux personnes qui pourraient bénéficier des activités offertes ainsi qu'aux spécialistes que vous côtoyez. Partagez l'infolettre par courriel ou référez les gens au site internet de DéPhy-moi signature.
www.dephymoisignature.com

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

Notre mission : soutenir les personnes vivant avec une déficience physique en offrant des activités physiques adaptées, sociales et d'information.

Description des activités offertes à l'automne 2023…

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.

Aquaforme adaptée – Partenariat avec le Complexe aquatique de St-Constant

Activité de renforcement, d'assouplissement et de coordination dans l'eau, ce qui vous offre une meilleure stabilité. On laisse la canne ou la marchette à côté de la piscine et on marche dans l'eau!

Déphy de l'automne :

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!

Essayez un nouveau cours offert par DéPhy-moi ou tout autre organisme!

Faites un don à DéPhy-moi signature inc.

Les membres du conseil d'administration 2022-2023

Chantal Amyot
Mireille Chamberland
Karidia Coulibaly
Suzanne Forget
Nadia Gauthier
Bianca Lizotte
Guylaine Rousse

Pour nous rejoindre

450-718-8058

55, du Dauphiné Candiac J5R 6V3

dephymoisignature@gmail.com

www.dephymoisignature.com

Activités Automne 2023

- Pour inscription / information :
☎ 450-718-8058
dephymoisignature@gmail.com
Le nombre de places étant limité, réservez votre place

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 nombres d'inscription est insuffisant, il est probable qu'un cours soit annulé, ou que nous formions un seul groupe.

⌘ Yoga sur Chaise (13 semaines)
80$ → Début lundi le 11 septembre 2023

Secteur Châteauguay
🕑14h à 15h
Lieu : Hôtel de ville de Léry
🏠 1, rue de l'Hôtel-de-Ville, Léry

⌘ Mise en forme LÉRY (13 semaines)
80$ → Début jeudi le 14 septembre 2023

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

⌘ Boxe adaptée (6 semaines)
45$ → Début mardi le 19 septembre 2023
45$ → Début mardi le 7 novembre 2023

Secteur Kateri :
🕑 13h45 à 14h30
Lieu : Complexe Roméo-V.-Patenaude / salon Jean-Leman
🏠 135, chemin Haendel, Candiac

⌘ Mise en forme CANDIAC (13 semaines)
80$ → Début jeudi le 14 septembre 2023

Secteur Kateri (2 groupes)
🕑 *13h30 à 14h30 *ou* 🕑*14h45 à 15h45
Lieu : Complexe Roméo-V.-Patenaude / salon Jean-Leman
🏠 135, chemin Haendel, Candiac

⌘ Aquaforme adaptée (10 semaines)
80$ → Début vendredi le 29 septembre 2023

Secteur Kateri
🕑 Les vendredis 11h10 à 12h10
Lieu : Complexe aquatique de Saint-Constant
🏠 63, rue Leriger, Saint-Constant