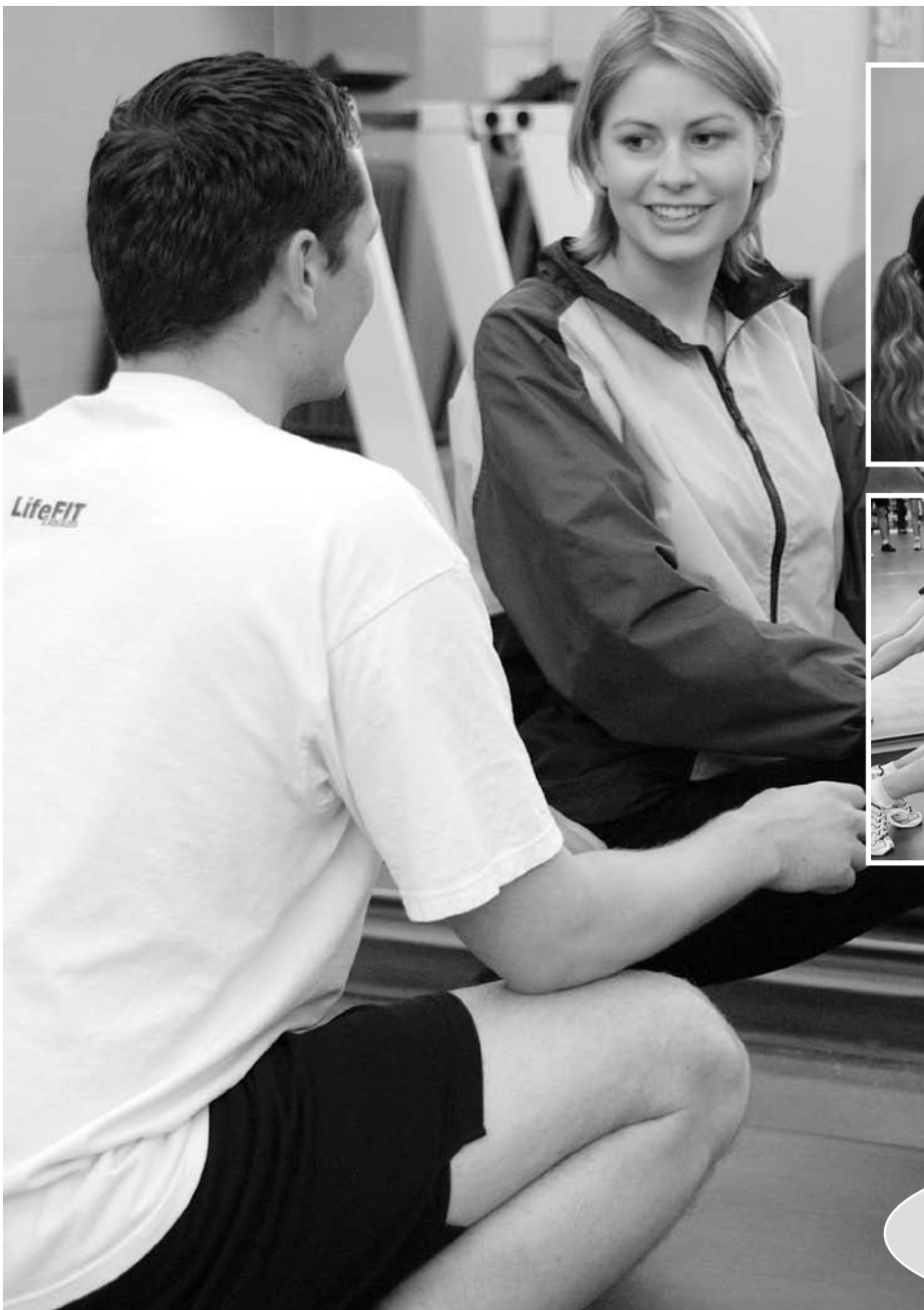




Immeuble **Brooke Claxton** Building
Room/pièce 012A - Pré Tunney's Pasture
Ottawa, ON K1A 0K9 613-954-5788

100, chemin **Colonnade** Road
Ottawa, ON K1A 0K9
613-948-5842

Handbook/Guide 2011



WORKING HEALTHY ▶ TRAVAILLER EN SANTÉ

Welcome to Health Club Santé

Health Club Santé is a membership based fitness club which delivers a wide range of health and fitness services to employees of Health Canada and the Public Health Agency of Canada. LifeFIT Canada, a division of the Recreation Association of the Public Service of Canada (RA Centre), is the managing partner for the Club. Individuals who choose to join Health Club Santé for a small membership fee, receive access to the programs and services of Health Club Santé as well as a complimentary Association membership to the RA Centre. Health Club Santé members receive the following services: group fitness classes, cardio & strength machines, free weight area & stability balls, one free fitness consultation per year, health & fitness workshops, shower & locker room facilities, and on-site fitness professionals.

Health Club Santé - Tunney's Pasture

Brooke Claxton Building,
Tunney's Pasture, Ottawa ON
Tel: 613-954-5788
E-mail: Health.Club.Sante@hc-sc.gc.ca
Hours: Mon. to Fri.: 6:00 a.m. to 6:00 p.m.
After hour access: Weekdays: 6:00 p.m. to 9:00 p.m.
Weekends: 8:00 a.m. to 4:00 p.m.

Health Club Santé - Colonnade Road

100 Colonnade Road,
Ottawa, ON
Tel: 613-948-5842
E-mail: Health.Club.Sante@hc-sc.gc.ca
Hours: Mon. to Fri. : 6:00 a.m. to 6:00 p.m.
After hour access: weekdays: 6:00 p.m. to 9:00 p.m.
weekends: 8:00 a.m. to 4:00 p.m.

The First Step

Once you choose to join the Health Club Santé you need to complete a membership application and a PAR-Q medical questionnaire. Upon completion, you will receive a HCS access pass, your receipt and your RA membership card. When at the Club, carry your HCS access pass at all times to ensure access to all appropriate doors and for proof of membership. The Club's seasonal Program Guide outlines the various programs and group fitness classes available at each location. Members can pick up this guide at the Club or view it on line at www.lifefitcanada.com.

Membership Guidelines

Like all fitness centres, guidelines must be followed when one chooses to become a member. The following guidelines are in effect at Health Club Santé:

- To access the facilities, membership dues must be paid in full.
- The facilities are not always supervised. Members realize that they are using the equipment and facilities at their own risk.
- Members agree to exhibit etiquette which is exemplary of courteous and respectful behaviour regarding the facility, staff and fellow members.
- To ensure a safe and enjoyable experience, members agree to follow the Club's procedures. This document is available in the centre and can be sent to you electronically upon request.

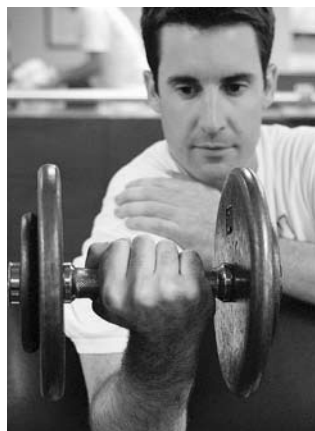
Additional Benefits

As a Health Club Santé member, you will automatically become a member of the RA Centre. This organization is a not-for-profit association that provides recreation, sport, fitness and leisure programs to over 25,000 members. This membership will provide you with access to the many other programs, activities and services available through the Association at preferred rates. Details on the RA programs and services are available on line at www.racentre.com.

Dual Fitness Membership

As a corporate partner, LifeFIT Canada is excited to offer Health Club Santé members a dual membership with our LifeFIT Centre on Riverside Drive at an amazing additional rate of \$11.00/month. This bonus is a great way to add variety to your training schedule. Detailed information on the additional services and programming offered at the LifeFIT Centre on Riverside Drive can be found at www.lifefitcanada.com.

Interested? Speak to the staff on duty at Health Club Santé.



Bienvenue au Health Club Santé

Le Health Club Santé (HCS) est un club de conditionnement physique sur adhésion qui dispense un large éventail de services de santé et de conditionnement physique aux employés de Santé Canada et de l'Agence de la santé publique du Canada. LifeFIT Canada, division de l'Association récréative de la fonction publique du Canada (Centre RA), est le partenaire gestionnaire du Club. Les particuliers, qui choisissent d'adhérer au Health Club Santé moyennant de modiques frais d'adhésion mensuels, obtiennent accès aux programmes et aux services du Health Club Santé, ainsi qu'une adhésion de l'Association au Centre RA. Les membres du Health Club Santé reçoivent les services suivants : des cours de conditionnement physique en groupe, des machines de musculation et cardio, une zone avec des haltères et des ballons de stabilité, une consultation annuelle gratuite sur la condition physique, des ateliers sur la santé et le conditionnement physique, des installations avec des douches et des casiers, et des professionnel(le)s du conditionnement physique sur place.

Health Club Santé – Pré Tunney

Édifice Brooke Claxton,
Pré Tunney, Ottawa (ON)
Tél. : 613-954-5788
Courriel : Health.Club.Sante@hc-sc.gc.ca
Horaire : Lundi au vendredi : de 6 heures à 18 heures
Accès après les heures : Semaine : de 18 heures à 21 heures
Fins de semaine : de 8 heures à 16 heures

Health Club Santé – chemin Colonnade

100. chemin Colonnade
Ottawa (ON)
Tél. : 613-948-5842
Courriel : Health.Club.Sante@hc-sc.gc.ca
Horaire : Lundi au vendredi : de 6 heures à 18 heures
Accès après les heures : Semaine : de 18 heures à 21 heures
Fins de semaine : de 8 heures à 16 heures

La première étape

Une fois que vous avez choisi d'adhérer au Health Club Santé, vous devez remplir une demande d'adhésion et un questionnaire médical Q-AAP. Après cela, vous recevrez une carte d'accès du HCS, votre reçu et votre carte de membre du Centre RA. Lorsque vous serez au Club, portez votre carte d'accès en tout temps pour accéder à toutes les portes appropriées et pour avoir une preuve de votre adhésion. Le Guide des programmes saisonniers du Club explique les divers programmes et les cours de conditionnement physique en groupe disponibles à chaque endroit. Les membres peuvent se procurer ce guide au Club ou le consulter en ligne à l'adresse www.lifefitcanada.com.

Lignes directrices en matière d'adhésion

Comme tous les centres de conditionnement physique, il y a des lignes directrices à suivre quand on choisit de devenir membre. Les lignes directrices suivantes sont en vigueur au Health Club Santé.

- Pour avoir accès aux installations, les frais d'adhésion doivent être payés en totalité.
- Les installations ne sont pas toujours supervisées. Les membres doivent être conscients qu'ils utilisent les appareils et les installations à leurs propres risques.
- Les membres acceptent de suivre un code d'éthique «du bon sens» et de respecter une étiquette exemplaire qui prône un comportement courtois et respectueux à l'égard de l'installation, du personnel et des collègues membres.
- Pour garantir une expérience sécuritaire et plaisante, les membres acceptent de suivre les procédures du Club. Ce document est disponible dans le Club et peut vous être envoyé sur demande par voie électronique.

Autres avantages

En tant que membre du Health Club Santé, vous deviendrez automatiquement membre du Centre RA. Cet organisme est une association sans but lucratif qui fournit des programmes de récréation, de sport, de conditionnement physique et de loisirs à plus de 25 000 membres. Cette adhésion vous donnera accès à de nombreux autres programmes, activités et services disponibles par le biais de l'Association à des tarifs préférentiels. Les détails concernant les programmes et les services du Centre RA sont consultables en ligne à l'adresse www.racentre.com.

Adhésion double pour le conditionnement physique

À titre de partenaire corporatif, LifeFIT Canada a le plaisir d'offrir aux membres du Health Club Santé une adhésion double avec notre Centre LifeFIT, situé sur la promenade Riverside, à un tarif supplémentaire étonnant de 11,00 \$/mois. Ce bonus est une façon formidable d'ajouter de la variété à votre horaire d'entraînement. Des renseignements détaillés sur les services et les programmes supplémentaires offerts au Centre LifeFIT sur la promenade Riverside se trouvent à l'adresse www.lifefitcanada.com. Cela vous intéresse? Adressez-vous au personnel en exercice au Health Club Santé.

Meet the Staff

Katharine Chamberlain

Katharine Chamberlain has been active in the fitness industry for over 25 years. Katharine has an Honours Degree in Applied Health Science, and is a CANFITPRO Pro Trainer for Fitness Instructor Specialists and Resist-a-ball. She is a certified Fitness Instructor, Personal Trainer, Yoga Exercise Specialist, Drums Alive trainer and CORE Instructor. She has taught fitness to thousands of people over the years, and is passionate about helping others achieve their goals. Katharine is the Lead Trainer for LifeFIT Canada at Health Club Santé - Tunney's Pasture, and is the Coordinator of Health and Wellness Corporate Division, for the RA Centre.

Kim Boudreau

Kim is currently the Lead Trainer for the Colonnade site. She has been in the fitness industry for over twelve years. Eight of these years being involved in corporate fitness. Kim is a certified Personal Trainer and a certified Yoga Instructor (RYT-200). Kim loves to share her passion and knowledge with people in order to help them be successful in their pursuit for better health and fitness.

Volunteers in action

Health Club Santé is governed by a volunteer Executive Committee made up of employees of Health Canada and the Public Health Agency of Canada interested in promoting a healthy work place. The Committee meets no less than four times per year to discuss issues regarding Health Club Santé operations. They welcome comments and questions from all members. Health Club Santé is blessed to be supported by a team of fitness professionals who choose to volunteer their time and expertise to enhance the Club. One can find these individuals leading group fitness classes and assisting with special events throughout the year. Interested in helping out? Give Katharine Chamberlain a call at 613-954-5788

If you would like further information or have any comments or suggestions to share, please contact the staff at Health Club Santé at the numbers shown below.

Rencontrez le personnel

Katharine Chamberlain

Katharine Chamberlain a été actif dans l'industrie du fitness depuis plus de 25 ans. Katharine a un baccalauréat spécialisé en sciences de la santé appliquées, et est un CanFitPro Pro Trainer Fitness Instructor spécialistes et Resist-A-Ball. Elle est certifiée en conditionnement physique, Personal Trainer, l'exercice de yoga spécialiste, Drums Alive formateur et instructeur CORE. Elle a enseigné l'aptitude à des milliers de personnes au fil des ans, et se passionne pour aider les autres à atteindre leurs objectifs. Katharine est l'entraîneur principal pour le Canada LifeFIT au Club Santé Santé - Tunney's Pasture, et est le coordonnateur de la Santé et la Division Corporate, pour le Centre RA.

Kim Boudreau

Kim est actuellement le principal formateur pour le site Colonnade. Elle a été dans l'industrie du fitness depuis plus de douze ans. Huit de ces années étant impliqués dans des sociétés de remise en forme. Kim est un entraîneur personnel certifié et une copie certifiée de yoga (RYT-200). Kim aime partager sa passion et ses connaissances avec les gens afin de les aider à réussir dans leur quête pour une meilleure santé et conditionnement physique.

Bénévoles en action

Le Health Club Santé est dirigé par un Comité exécutif bénévole composé d'employé(e)s de Santé Canada et de l'Agence de la santé publique du Canada intéressé(e)s à promouvoir un milieu de travail en bonne santé. Le Comité se réunit au moins quatre fois par an pour parler des sujets concernant les activités du HCS. Les commentaires et les questions de tous les membres sont les bienvenus. Le Health Club Santé a la chance d'être appuyé par une équipe de professionnel(le)s du conditionnement physique qui choisissent de donner bénévolement de leur temps et de leur expertise pour améliorer le Club. On peut voir ces personnes diriger les cours de conditionnement physique en groupe et contribuer aux événements spéciaux durant toute l'année. Cela vous intéresse de donner un coup de main? Communiquez avec Katharine Chamberlain au 613-954-5788.

Si vous souhaitez obtenir de plus amples renseignements ou si vous avez des commentaires ou des suggestions à partager, veuillez communiquer avec le personnel du Health Club Santé aux numéros mentionnés ci-après.

Partners in Wellness / Partenaires en mieux-être



Immeuble **Brooke Claxton Building**
Room/pièce 012A - Pré Tunney's Pasture
Ottawa, ON K1A 0K9 **613-954-5788**

100, chemin **Colonnade Road**
Ottawa, ON K1A 0K9
613-948-5842



a division of the RA Centre
2451 Riverside Drive
Ottawa, Ontario K1H 7X7
613-733-5100

une des divisions du Centre RA
2415, Promenade Riverside
Ottawa (Ontario) K1H 7X7
613-733-5100