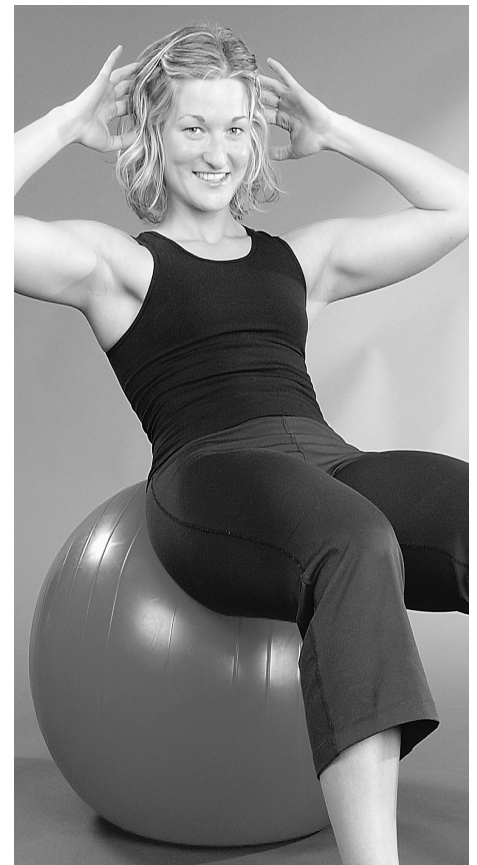
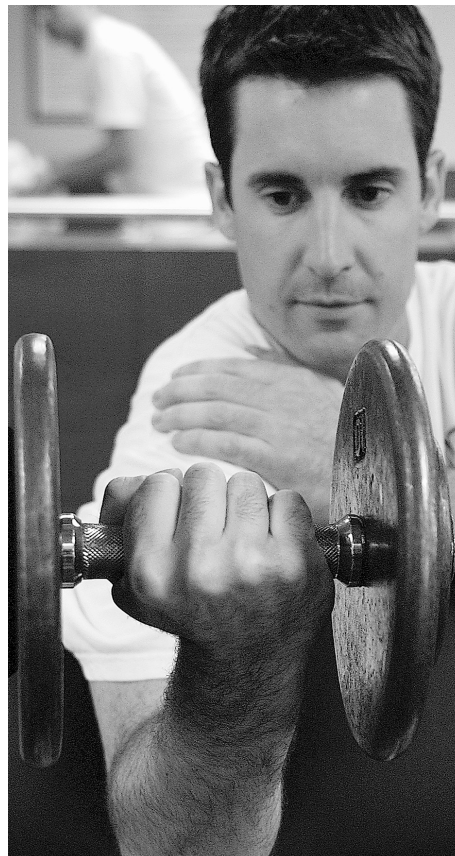


SC/RHDCC | **LifeFIT** CANADA | CENTRE | SC/HRSDC

Working Healthy • Travailler en santé

Handbook/Guide 2007/2008



Centre Bonne Forme SC/RHDCC - SC/HRSDC WellFIT Centre

Services Canada/Human Resources and Skills Development Canada
Services Canada/Ressources humaines et Développement des compétences Canada
140 Place du Portage, Phase IV, Level 02
Hull, Québec K1A 0J9
819-997-3577



Bienvenue au Centre Bonne Forme SC/RHDCC

Le Centre Bonne Forme de SC/RHDCC est un centre de conditionnement physique pour les employés qui offre un large éventail de services de santé et de conditionnement physique au personnel de SC/RHDCC et d'autres ministères dans le complexe de Place du Portage, phase IV. Il est géré en partenariat avec LifeFIT Canada, une des divisions du Centre RA, le meilleur centre de loisirs au Canada. Les personnes qui adhèrent au Centre Bonne Forme ont accès aux programmes et services du centre de conditionnement physique et reçoivent en prime une carte d'adhésion à l'Association du Centre RA. Les membres qui choisissent de se joindre au Centre Bonne Forme reçoivent les services suivants : des cours collectifs de conditionnement physique, ainsi que des cours Corps et âme; un excellent éventail de machines cardio et de musculation; un coin de poids et haltères et de gros ballons d'exercice; une séance de consultation gratuite; des ateliers sur la santé et le conditionnement physique; des douches et des vestiaires; et un personnel professionnel sur place.

Heures de fonctionnement

Du lundi au vendredi de 6 h 00 à 19 h 00

Centre Bonne Forme SC/RHDCC est fermé durant tous les jours fériés. Les membres du centre ont accès gratuitement à l'installation LifeFIT du Centre RA, situé au 2451 promenade Riverside à Ottawa, les jours fériés seulement. Il faut s'inscrire au bureau des Services aux membres de l'aile Est du Centre RA. Pour obtenir des renseignements sur les heures d'ouvertures, téléphonez au (613) 733-5100.

Directives des membres

Comme dans tous les autres centres de conditionnement physique, les personnes qui choisissent de devenir membres doivent respecter des lignes directrices :

- Pour avoir accès à l'installation, l'adhésion doit être payée intégralement;
- Pour garantir une expérience de qualité en matière de conditionnement physique... tous les membres acceptent de suivre un code d'éthique «du bon sens» et de respecter une étiquette qui prône un comportement courtois et respectueux à l'égard de l'installation, du personnel et des collègues membres;
- L'annulation avant une année complète d'adhésion n'est acceptée que pour des motifs de santé, avec un certificat médical à l'appui, ou lorsque la personne n'a plus droit au statut de membre. Les demandes de remboursement doivent être transmises par écrit au Services des membres, 2451 rue Riverside, Ottawa, ON K1H 7X7 ou par courriel à l'adresse mlcoade@racentre.com. Veuillez lire les détails figurant sur la demande d'adhésion avant de vous inscrire.

Première étape

Une fois que vous choisissez de devenir membre du Centre Bonne Forme, vous devez remplir une demande d'adhésion et un questionnaire médical Q-AAP. Vous recevez ensuite un laissez-passer de sécurité, un reçu et votre carte de membre. Pour avoir accès à toutes les portes appropriées et comme preuve de votre adhésion, portez votre laissez-passer de sécurité en tout temps lorsque vous êtes dans le Centre. Il y a des frais de 10 \$ pour remplacer un laissez-passer perdu.

Entraînement personnalisé

Obtenez des résultats tout en vous sentant bien!

Peu importe vos objectifs – nos entraîneurs personnels travailleront avec vous pour assembler toutes les pièces du casse-tête en vue de réaliser un programme efficace et sécuritaire. Pourquoi les membres profitent-ils de l'entraînement personnalisé?

- **Conception d'un programme sur mesure** – un programme structuré d'exercices, spécifique à vos objectifs et à vos besoins posturaux.
- **Responsabilité** – un entraîneur motivant et bien informé vous donne des raisons de vous rendre au gymnase.
- **Efficience** – finies les longues heures au gymnase. Votre entraîneur fera en sorte que vos séances soient efficaces et efficaces.
- **Confiance** – vous pouvez maintenant vous entraîner en toute sécurité, sans hésitation et quitter le gymnase en débordant d'énergie.



Service personnel individuel

Le Centre LifeFIT offre des forfaits souples et des plans de paiement commodes. L'entraînement est disponible en session unique et avec des forfaits de plusieurs sessions.

Frais d'adhésion

Les employés ont le choix entre deux types d'adhésion

Membre heures de pointe	24 \$ par mois
Membre heures de matin- 6 h- 11 h	21 \$ par mois
Membre heures creuses (après 14 h)	21 \$ par mois
Adhésion jumelée au Centre LifeFIT - ajoutez 8,75 \$ par mois	

Le paiement peut être effectué en espèces, par chèque, par carte de crédit ou par retenues sur salaire. Taxes incluses dans les frais d'adhésion.

Adhésion au Centre RA

À titre de membre du Centre Bonne Forme, vous devenez automatiquement membre du Centre RA. C'est une association à but non lucratif qui offre des programmes de récréation, de sport, de conditionnement physique et de loisirs à plus de 25 000 membres. Cette adhésion vous donne accès aux nombreux autres programmes, activités et services offerts par l'association à ses membres à des tarifs préférentiels. Tous les détails concernant ces services sont disponibles auprès du personnel du centre ou bien visitez le site Web à l'adresse www.racentre.com.

Adhésion jumelée au Centre LifeFIT

LifeFIT Canada est très enthousiaste à l'idée d'offrir à ses clients corporatifs une adhésion double, jumelée au Centre LifeFIT situé sur le chemin Riverside, au coût supplémentaire incroyable de seulement 8,75 \$ par mois. Cette nouvelle prime corporative est un moyen exceptionnel de varier votre programme d'entraînement. Vous pouvez obtenir plus d'information au sujet des services complémentaires et des programmes en visitant le site Web à l'adresse suivante : www.lifefitcanada.com.

Pour découvrir plus

Si vous souhaitez obtenir de plus amples renseignements ou si vous avez des commentaires ou des suggestions à formuler sur l'un de ces programmes, veuillez communiquer avec le personnel en personne, par téléphone au 819-997-3577 ou par courriel à l'adresse nc-bonneforme-wellfit-gd@hrdc-drhc.gc.ca. Consultez le calendrier mensuel à www.LifeFITCanada.com pour les heures des classes de conditionnement physique en groupe. Allez dans la section réservé aux membres et cliquez sur Centre BonneForme SC/RHDCC où vous trouverez le calendrier. classes de conditionnement physique en groupe.

Welcome to the SC/HRSDC WellFIT Centre

The SC/HRSDC WellFIT Centre is a membership based employee fitness centre which delivers a wide range of health and fitness services to the employees of Service Canada and Human Resources and Skills Development Canada. This Centre is operated in partnership with LifeFIT Canada, a division of the RA Centre. Membership to the SC/HRSDC WellFIT Centre includes access to the programs and services of the WellFIT Centre as well as a complimentary Association membership to the RA Centre. Members who choose to join the WellFIT Centre receive the following services: Group fitness classes; excellent mix of cardio & strength machines; free weights area & stability balls; one complimentary fitness consultation; health & fitness workshops; shower & locker room facilities, and on-site fitness professionals.

Hours of operation

Monday to Friday: 6:00 am to 7:00 pm.

The SC/HRSDC WellFIT Centre is closed on all Statutory Holidays. Members have complimentary access to the RA Centre's LifeFIT Canada facility at 2451 Riverside Drive, Ottawa on Statutory Holidays. When visiting the RA, members must check-in at the RA's East Member Services Desk. For hours of operation call (613) 733-5100.

Membership Guidelines

Like all fitness centres, guidelines must be followed when one chooses to become a member;

- To access the facility, membership dues must be paid in full;
- To ensure a quality fitness experience . . . all members must agree to follow a "common sense" code of ethics and exhibit etiquette which is exemplary of courteous and respectful behaviour regarding the facility, staff and fellow members;
- Cancellation prior to one full year of membership is considered only in the case of medical emergencies, when accompanied by a Doctor's certificate or when the individual no longer qualifies for membership. Cancellation requests must be submitted in writing to Member Services, 2451 Riverside Drive, Ottawa, ON, K1H 7X7 or via e-mail to mlcoade@racentre.com.

Please review the membership details on the application form prior to registering.

The First Step

Once you choose to join the WellFIT Centre you need to complete a membership application, and a PAR-Q medical questionnaire. Upon completion, you will receive a security pass, your receipt and your membership card. When in the Centre, carry your security pass at all times to ensure access to all appropriate doors and for proof of membership. \$10.00 is charged to replace a lost pass.

Personal Training

Get results and feel great!

No matter what your goals - our personal trainers will work with you to put all the pieces together with a safe and effective program. Why do members take advantage of personal training?

- **Customized Program Design** - a structured workout specific to your goals.
- **Accountability** - a motivating and knowledgeable trainer gives you reason to make it to the gym.
- **Efficiency** - no more long hours at the gym. Your trainer will keep your sessions effective and efficient.
- **Confidence** - you can now train safely, without hesitation and leave the gym feeling energized.



One-on-One Personal Training

LifeFIT offers flexible package options and convenient payment plans. Training is available in single sessions and multiple session packages.

Membership dues

Employees can select one of two membership options.

Full member	\$24.00/month
Morning member 6:00 to 11:00 am	\$21.00/month
After 2 p.m. member	\$21.00/month
Corporate add-on	\$8.75/month (RA Centre)

Payment can be made by cash, cheque, credit card or payroll deduction. All fees include appropriate taxes.

RA Membership

As a SC/HRSDC WellFIT Centre 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 Services are available on line at www.racentre.com.

Dual Fitness Membership

For our corporate clients, LifeFIT Canada is excited to offer you a dual membership with our LifeFIT Centre on Riverside Drive at an amazing additional rate of \$8.75/month. This new corporate bonus is a great way to add variety to your training schedule. Detailed information on the additional services and programming can be found at www.lifefitcanada.com. If you are interested in a corporate add-on membership, it can be completed when you are renewing your membership or at any other time during the year.

To Find out More

If you would like further information or have any comments or suggestions on any of these programs, please contact the fitness professionals in person, by phone at 819-997-3577 or by email at nc-bonneforme-wellfit-gd@hrdc-drhc.gc.ca. Check out the current monthly calendar for group fitness at www.LifeFITCanada.com. Select the Members Only section and then click on the SC/HRSDC WellFIT Centre link to view the latest group fitness schedule.

Personnel de LifeFIT Canada - Centre Bonne Forme SC/RHDCC

Brenda Hamm	Gestionnaire du Centre
Carole Houde	Moniteur
Roger Gravelle	Moniteur
Cathlin Antonello	Monitrice
Grace Harju	Monitrice

LifeFIT Canada Staff SC/HRSDC WellFIT Centre

Brenda Hamm	Centre Manager
Carole Houde	Trainer
Roger Gravelle	Trainer
Cathlin Antonello	Trainer
Grace Harju	Trainer

Partenaires en forme

Le Centre Bonne Forme (CBF) SC/RHDCC est géré par LifeFIT Canada, une des divisions du Centre RA, en partenariat un comité consultatif bénévole. Ce dernier relève d'un gestionnaire de projet. Le comité se réunit tous les mois pour étudier les questions relatives au fonctionnement du Centre Bonne Forme. Les commentaires et les questions de tous les membres sont les bienvenus.

Partners in Fitness

The SC/HRSDC WellFIT Centre (WFC) is managed by LifeFIT Canada, a division of the RA Centre in partnership with a Volunteer Advisory Committee. The Advisory Committee reports to a Project Manager. This Committee meets monthly to discuss issues regarding Fitness Centre operation. They welcome comments and questions from all members.

Partners in Wellness / Partenaires en mieux-être

SC/RHDCC | **LifeFIT**
CENTRE | **SC/HRSDC**

Working Healthy • Travailler en santé

140 Place du Portage, Phase IV, Level / niveau 02, Hull (QC)
K1A 0J9 Tel.: (819) 997-3577 www.LifeFITCanada.com



a division of RA Centre / une des divisions du Centre RA
2451, promenade Riverside Drive Ottawa, Ontario K1H 7X7
613-733-5100 www.racentre.com