

Serving the Health & Fitness needs of the employees of
Foreign Affairs and International Trade Canada.

Au service de la santé et du mieux-être des employé(e)s
d'Affaires étrangères et Commerce international Canada.



DFAIT *Fitness* MAECI

BonneFORME

Working Healthy • Travailler en santé



CENTRE 125

Lester B. Pearson Building – BG-119
L'édifice Lester B. Pearson – Salle BG-119
125, promenade Sussex Drive, Ottawa, ON K1A 0G2

(613) 996-1223

CENTRE 111

Bytown Pavillion – Terrace Level
Le pavillon Bytown – Niveau Terrasse
111, promenade Sussex Drive, Ottawa, ON K1N 1J1

(613) 996-1223

LifeFIT
CANADA

Welcome to DFAIT Fitness Centre

The DFAIT Fitness Centre is a membership based fitness club which delivers a wide range of health and fitness services to employees of the Department of Foreign Affairs and International Trade Canada. LifeFIT Canada, a division of the Recreation Association of the Public Service of Canada (RA), is the managing partner. Individuals, who choose to join the DFAIT Fitness Centre for a small monthly membership fee, receive access to the DFAIT Fitness Centre's two locations as well as a complimentary RA Association membership. In addition, members receive the following services: group fitness classes; cardio & strength machines; free weight area & stability balls; one free fitness consultation; health & fitness workshops; shower & locker room facilities; and on site fitness professionals.

The DFAIT Fitness Centre operates out of two facilities:

CENTRE 125
Lester B Pearson Building - Room BG 119
125 Sussex Drive , Ottawa, ON

CENTRE III
Bytown Pavillion - Terrace Level
111 Sussex Drive, Ottawa, ON

Hours of Operation

The DFAIT Facility is open to employees 24/7 providing the employee has approval to be in the building after 7:00pm and on weekends. **When using the facility after hours, members must follow building security procedures for "after hours" access.**

LifeFIT Canada Staff are on duty Monday to Friday from 11:00am to 2:00pm and at other times by appointment.

Note: Members have complimentary access to the RA Centre's LifeFIT Canada facility at 2451 Riverside Drive, Ottawa on all 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.

The complete DFAIT Fitness Centre Guidelines will be sent to a member within a few days of the start of their membership. Here are a few of the key guidelines:

- To access the facility, 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.
- 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.

The First Step

Once you choose to join the DFAIT Fitness Centre you need to complete a membership application, and a PAR-Q medical questionnaire. These forms are available at both locations. You will see that the form asks for your "primary location" i.e.: will you be using Centre 125 or Centre 111 more frequently. This is being asked for statistical reasons only. It does not limit a member from using both facilities.

You will also have the opportunity to book a consultation with one of the LifeFIT Canada fitness professionals. This session is an excellent way to start an exercise program or if you are already active, to learn how to make the most out of the equipment.

Within a few days of applying for membership, you will receive your access card. This DFAIT Fitness Centre access card will open the doors to both centres.

Please note: The entrance to Centre 111 is through the locker rooms. As a result, the only way in is with your access card. If you forget your card, you will not be able to enter the fitness centre that day. If you lose, misplace or damage your card, the trainer on duty can arrange for a replacement. The cost for a replacement card is \$10.00.

To find out more

If you would like further information or have any comments or suggestions on any of these programs, please contact the LifeFIT Canada by phone at 613-996-1223 or by email at DFAIT.fitness@rogers.com. To view the current program on-line visit www.LifeFITCanada.com. Select the "Members Only" section and then click on the DFAIT Fitness Centre link.

Membership Dues

Employees can select one of two membership options.

Full member	\$25.00/month
Dual membership*	\$36.00/month
(*see below)	

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

RA Membership

As a DFAIT Fitness Centre member, you will automatically become a member of the Recreation Association of the Public Service of Canada (RA). 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 \$11.00/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 arranged when you are renewing your membership or at any other time during the year.

Bienvenue au Centre BonneFORME MAECI

Le Centre BonneFORME MAECI est un centre de conditionnement physique pour les employé(e)s qui offre un large éventail de services de santé et de conditionnement physique au personnel du ministère des Affaires étrangères et du Commerce international du Canada. LifeFIT Canada, une des divisions de l'Association récréative de la fonction publique du Canada (Centre RA) en est le partenaire gestionnaire. Les personnes qui choisissent de se joindre au Centre BonneFORME MAECI, moyennant de modestes frais d'adhésion mensuels, ont accès aux deux emplacements du Centre BonneFORME MAECI et reçoivent en prime une carte d'adhésion à l'Association du Centre RA. En outre, les membres bénéficient des services suivants : des cours collectifs de conditionnement physique; des machines cardio et de musculation; un coin avec des 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 des professionnel(le)s du conditionnement physique sur place.

Le Centre BonneFORME MAECI fonctionne à deux endroits :

CENTRE 125
Édifice Lester B. Pearson – Salle BG 119
125, promenade Sussex, Ottawa (ON)

CENTRE III
Pavillon Bytown – Niveau Terrasse
111, promenade Sussex, Ottawa (ON)

Heures d'ouverture

Le Centre MAECI est ouvert 24 heures par jour, sept jours sur sept, pourvu que l'employé(e) ait l'autorisation de se trouver dans l'édifice après 19 h 00 et les fins de semaine.

Lorsque les membres utilisent les installations après les heures de travail, ils doivent respecter les consignes de sécurité concernant l'accès « après les heures de travail ».

Le personnel de LifeFIT Canada est sur place du lundi au vendredi de 11h 00 à 14h 00 et à d'autres heures sur rendez-vous.

Nota : Les membres ont accès gratuitement à l'installation LifeFIT Canada du Centre RA, située au 2451 promenade Riverside à Ottawa, durant tous les jours fériés. Il faut s'inscrire au bureau des Services aux membres de l'aile Est du Centre RA. Pour connaître les heures d'ouverture, téléphonez au numéro (613) 733-5100.

Directives aux membres

Comme dans tous les autres centres de conditionnement physique, les personnes qui choisissent de devenir membres doivent respecter des lignes directrices. Le texte complet des lignes directrices du Centre BonneFORME MAECI sera envoyé à un(e) membre dans les jours qui suivent le début de son adhésion. Voici quelques-unes des principales lignes directrices :

- pour avoir accès à l'installation, l'adhésion doit être payée intégralement;
- les installations ne sont pas toujours supervisées. Les membres doivent être conscients qu'ils utilisent les appareils et les installations à leurs propres risques;
- 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 urgents 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 aux Services aux membres, 2451, prom. Riverside, Ottawa (ON) K1H 7X7 ou par courriel à l'adresse mlcoade@racentre.com.

Première étape

Après avoir choisi d'adhérer au Centre BonneFORME MAECI, vous devez remplir une demande d'adhésion ainsi qu'un questionnaire médical Q-AAP. Ces formulaires sont disponibles aux deux endroits. Vous verrez que le formulaire demande votre « principal emplacement », à savoir si vous utiliserez plus fréquemment le Centre 125 ou le Centre 111. Cette question n'a qu'une fin statistique. Elle n'empêche pas un membre d'utiliser les deux installations.

Vous aurez également la possibilité de réserver une séance de consultation avec l'un(e)s des professionnel(le)s du conditionnement physique de LifeFIT Canada. Cette séance constitue une excellente façon de démarrer un programme d'exercices ou, si vous êtes déjà actif(ve), d'apprendre comment tirer le meilleur parti du matériel.

Dans les quelques jours suivant votre demande d'adhésion, vous recevrez votre carte d'accès. Cette carte d'accès au Centre BonneFORME MAECI ouvrira les portes des deux centres.

Nota : L'entrée au Centre 111 se fait par les vestiaires. Par conséquent, la seule façon d'entrer est avec votre carte d'accès. Si vous perdez votre carte, vous ne pourrez pas pénétrer dans le centre de conditionnement physique ce jour-là.

Si vous perdez, égarez ou endommagez votre carte, la personne en charge pourra faire les arrangements nécessaires pour la remplacer. Mais il vous en coûtera 10 \$.

Pour en savoir 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 LifeFIT Canada par téléphone au numéro 613-996-1223 ou par courriel à l'adresse suivante DFAIT.fitness@rogers.com. Pour visionner le programme actuel en ligne, veuillez consulter le site www.LifeFITCanada.com. Allez dans la section « Réservé aux membres » et cliquez ensuite sur le lien concernant le Centre BonneFORME MAECI.

Frais d'adhésion

Les employés ont le choix entre deux types d'adhésion.

Membre à part entière	25 \$ par mois
Adhésion jumelée*	36 \$ par mois

(*voir ci-dessous)

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

Adhésion au Centre RA

À titre de membre du Centre BonneFORME MAECI, vous devenez automatiquement membre de l'Association récréative de la fonction publique du Canada (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 des tarifs préférentiels. Tous les détails concernant les services du Centre RA sont disponibles en ligne 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 11 \$ par mois. Cette nouvelle prime corporative est un moyen exceptionnel de varier votre programme d'entraînement. Vous pouvez obtenir plus d'informations au sujet des services complémentaires et des programmes en visitant le site Web à l'adresse suivante : www.lifefitcanada.com. Si une adhésion corporative complémentaire vous intéresse, on peut faire le nécessaire quand vous renouvelez votre adhésion ou à tout autre moment durant l'année.

Meet your Professionals



Jill Hickey

As an active person, Jill believes a person's life is greatly enhanced by living a healthy lifestyle. Exercise is a key part of the success. In 2001 Jill became a Certified Group Fitness Instructor and went on to complete her Personal Trainer certification with Can-Fit-Pro. Since then, Jill has helped hundreds of clients with training techniques and strategies to enable them to reach their fitness goals.

As a certified instructor Jill has worked in the area of group fitness and youth sports at the grass roots level in various community organizations in the Ottawa area to promote fitness and wellness as a way of life. Today, in addition to early morning duties at the RA's own facility, Jill is lead trainer at LifeFIT Canada's corporate fitness centre at the Department of Foreign Affairs and International Trade Canada.



Felicity Brown

Felicity believes in keeping balance in one's life through the pursuit of many interests. Making sure she "walks the walk" she has an Arts Baccalaureate from the University of Ottawa, where she studied Opera Performance, Literature, Medieval and Celtic Studies. Throughout, fitness has been an integral part of her own routine (she is self-proclaimed as Ottawa U's "Most Buff Soprano"), and decided to turn her passion for exercise into a career.

Felicity has her Can-Fit-Pro Personal Training Specialist and Fitness Instructor Specialist Certifications, and brings her training intensity and creativity into a variety of classes, including strength training, sport drills, and cardio kickboxing. Having gained great experience as the Fitness Coordinator at Cognos/IBM, Felicity joined LifeFIT Canada in 2009, becoming Lead Trainer at Terrasses de la Chaudière, and an associate Trainer at Foreign Affairs and International Trade. She is thrilled to be taking on the second Lead Trainer position at the new Foreign Affairs Fitness Centre in June 2010, and enjoys being part of the dynamic LifeFIT team.

DFAIT Executive Committee

The DFAIT LifeFIT Canada Centre is managed by LifeFIT Canada, a division of the RA Centre in partnership with a volunteer Executive Committee made up of employees of the Department. This Committee meets regularly to discuss issues regarding the operation of the Fitness Centre. They welcome comments and questions from all members.

Rencontrez vos professionnelles

Jill Hickey

À titre de personne active, Jill croit que la vie d'une personne est fortement valorisée en menant un mode de vie sain. L'exercice est un élément clé du succès. En 2001, Jill est devenue monitrice certifiée de conditionnement physique en groupe et a poursuivi ses études pour obtenir sa certification d'entraîneure personnelle avec Can-Fit-Pro. Depuis lors, Jill a aidé des centaines de clients avec des techniques et des stratégies d'entraînement pour leur permettre d'atteindre leurs objectifs en matière de conditionnement physique.

Comme monitrice certifiée, Jill a travaillé dans le domaine du conditionnement physique et des sports pour la jeunesse au niveau local dans divers organismes communautaires de la région d'Ottawa, en vue de promouvoir le conditionnement physique comme mode de vie. Aujourd'hui, en plus de ses tâches matinales dans la propre installation du Centre RA, Jill est monitrice en chef au Centre de conditionnement physique en milieu de travail de LifeFIT Canada au ministère des Affaires étrangères et du Commerce international du Canada.

Felicity Brown

Felicity croit au maintien d'un équilibre dans notre vie en ayant de nombreux centres d'intérêt. Pour s'assurer de « joindre le geste à la parole », elle détient un baccalauréat ès Arts de l'Université d'Ottawa, où elle a étudié l'opéra, la littérature, les études médiévales et celtiques. Durant tout ce temps, le conditionnement physique a fait partie intégrante de son propre programme (elle se dit elle-même « la soprano la plus en forme de l'Université d'Ottawa »!) et elle a décidé de faire carrière avec sa passion pour l'exercice.

Felicity détient ses certificats de spécialiste de l'entraînement personnel et de monitrice spécialisée du conditionnement physique de Can-Fit-Pro et transmet son intensité d'entraînement et sa créativité dans divers cours, dont l'entraînement en force, les techniques des sports et le kickboxing cardio.

Ayant obtenu une excellente expérience comme coordonnatrice du conditionnement physique chez Cognos/IBM, Felicity s'est jointe à LifeFIT Canada en 2009 pour devenir monitrice en chef aux Terrasses de la Chaudière et monitrice associée à Affaires étrangères et Commerce International Canada. Elle est enthousiaste à l'idée d'assumer le rôle de deuxième monitrice en chef au nouveau Centre BonneFORME des Affaires étrangères en juin 2010 et heureuse de faire partie de la dynamique équipe de LifeFIT.

Le Comité exécutif MAECI

Le Centre LifeFIT Canada MAECI est géré par LifeFIT Canada, une des divisions du Centre RA, en partenariat avec un Comité exécutif bénévole composé d'employé(e)s du Ministère. Ce comité se réunit régulièrement pour aborder les problèmes concernant le fonctionnement du Centre BonneFORME. Les commentaires et les questions de tous les membres sont les bienvenus.

DFAIT Fitness MAECI
BonneFORME

CENTRE 125

Lester B. Pearson Building – BG-119
L'édifice Lester B. Pearson – Salle BG-119
125, prom. Sussex Dr., Ottawa, ON K1A 0G2
(613) 996-1223

CENTRE 111

Bytown Pavillion – Terrace Level
Le pavillon Bytown – Niveau Terrasse
111, prom. Sussex Dr., Ottawa, ON K1N 1J1
(613) 996-1223



WORKING HEALTHY · TRAVAILLER EN SANTÉ

LifeFIT Canada

a division of Recreation Association of the Public Service of Canada /
une des divisions de l'Association récréative de la Fonction publique du Canada
2451, promenade Riverside Drive, Ottawa, ON K1H 7X7 613-733-5100 www.racentre.com