

Travailler en santé • Working Healthy

Handbook/Guide 2011



WORKING HEALTHY • TRAVAILLER EN SANTÉ

Club Terrasses

Les Terrasses de la Chaudière
10, rue Wellington Street
Niveau B • Level B
Hull, QC K1A 0H4
(819) 953-1024 www.tlc.gc.ca
e-mail/courriel : clubterrasse@inac.gc.ca

Bienvenue au Club Terrasses

Le Club Terrasses 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. Ce centre est géré en partenariat avec LifeFIT Canada, une des divisions de l'association récréation de la Fonction publique (Centre RA), le meilleur centre de loisirs au Canada. Les personnes qui adhèrent au Club Terrasses ont accès au centre et reçoivent en prime une carte d'adhésion à l'Association du Centre RA. Les membres qui choisissent de se joindre au Centre de conditionnement physique bénéficient des services suivants : des cours collectifs de conditionnement physique; des machines cardio et de musculation; un coin avec des poids et haltères et des 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(e) professionnel(le) du conditionnement physique sur place.

Heures de fonctionnement

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

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

Club Terrasses 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'ouverture, 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;
- 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... tout membre doit accepter de suivre le Code d'éthique des membres de l'association récréation de la Fonction publique et d'afficher une étiquette exemplaire, agrémentée d'un comportement courtois et respectueux concernant les installations, le personnel et les confrères membres. Tout manquement à cette règle peut provoquer la révocation des privilèges découlant de votre adhésion.
- Les demandes d'annulation de l'adhésion avant la fin de l'année peuvent être considérées uniquement pour des raisons médicales, accompagnées d'un certificat médical ou bien lorsque la personne n'est plus admissible. Toutes les demandes d'annulation doivent être soumises par écrit à Mary Kinsella Coade, Services aux membres et aux invités à l'adresse suivante : mlcoade@racentre.com ou par la poste à : Services aux membres et aux invités, 2451, chemin Riverside, Ottawa, ON., K1H 7X7La politique du Centre RA stipule que les remboursements ne sont habituellement pas accordés. Afin d'être considérées pour un remboursement, les membres doivent soumettre par écrit leur demande, expliquant les raisons pourquoi les demandes de remboursement d'une partie ou de la totalité des frais de cotisation devraient être accordées. Des frais administratifs de 20 \$ sont appliqués à tout remboursement.

Première étape

Une fois que vous choisissez de devenir membre du Club Terrasses, vous devez remplir une demande d'adhésion ainsi qu'un questionnaire médical Q-AAP. Une fois ces formalités accomplies, vous obtiendrez le code d'accès et votre reçu. Vous aurez également la possibilité de réserver une consultation avec l'un(e) des professionnel(le)s du conditionnement physique de LifeFIT Canada qui vous aidera à entreprendre un programme d'exercices.

Adhésion au Centre RA

À titre de membre du Club Terrasses, 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 11,00 \$ 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) 953-1024 ou par courriel à l'adresse clubterrasse@inac.gc.ca. Consultez le calendrier mensuel à www.tlc.gc.ca pour les heures des classes de conditionnement physique en groupe.

Frais d'adhésion

Les employés ont le choix entre deux types d'adhésion

Membre heures de pointe	24 \$ par mois
Membre heures creuses (après 14 h)	21 \$ par mois
*Adhésion jumelée au Centre LifeFIT	11,00 \$ 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.

Code d'éthique des Membres

Tous les membres sont tenus de respecter le **code d'éthique des membres** :

L'Association récréative de la Fonction publique est une association de membres, ayant en commun des idéaux semblables, qui :

- respectent les gens et leurs biens;
- appuient au maximum les activités;
- s'efforcent de participer de façon sécuritaire et honorable;
- sont fiers du Centre RA et font preuve d'esprit sportif;
- participent dans le but de s'amuser et d'être en forme.

L'Association s'engage à fournir un environnement dans lequel les membres, les invités et les employés sont traités sans discrimination ou harcèlement.

Welcome to Club Terrasses

Club Terrasses is a membership based employee fitness centre which delivers a wide range of health and fitness services to the employees of Les Terrasses de la Chaudière. This Centre is operated by LifeFIT Canada, a division of the Recreation Association of the Public Service of Canada (RA Centre), Canada's finest fitness and leisure centre. Individuals who choose to join Club Terrasses for a small monthly membership fee, receive access to the programs and services of the Fitness Centre as well as a complimentary Association membership to the RA Centre. Club Terrasses 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.

Hours of Operation

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

LifeFIT Canada Staff are on duty Monday to Friday from 11:00 am - 2:00 pm plus other times by appointment. Club Terrasses 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;
- The facilities are not always supervised. Members realize that they are using the equipment and facilities at their own risk.
- To ensure a quality experience ... all member must agree to follow the Recreation Association of the Public Service of Canada's Member's Code of Ethics and exhibit etiquette which is exemplary of courteous and respectful behaviour regarding the facilities, staff and fellow members. Failure to do so may cause your membership privileges to be revoked.
- Cancellation prior to one full year of membership is considered only in case of medical reasons when accompanied by a doctor's certificate or when the individual no longer qualifies for membership. Cancellation requests must be submitted in writing to Mary Lynn Kinsella Coade, RA Member & Guest Services at mlcoade@racentre.com or by mail to Member & Guest Services, 2451 Riverside Drive, Ottawa, ON., K1H 7X7. The RA's policy is that refunds of membership dues are not normally granted. In order to be considered for a refund, the Member must include in their written request the reasons why they should be granted a refund of some or all of their membership dues. A refund is subject to a \$20 administrative charge.

The First Step

Once you choose to join Club Terrasses you need to complete a membership application, and a PAR-Q medical questionnaire. Upon completion, you will receive the access code to the door and your receipt. You will also have an opportunity to book a consultation with a LifeFIT Canada fitness professional who will help you get

started on an exercise program.

RA Membership

As a Club Terrasses 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 in Ottawa at an amazing additional rate of \$11.00 per 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) 953-1024 or by email at clubterrasse@inac.gc.ca. A monthly calendar can be found on line at www.tlc.gc.ca.

Membership Dues

Employees can select one of two membership options.

Full member	\$24.00/month
After 2 p.m. member	\$21.00/month
*Dual membership	\$11.00/month

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

Member's Code of Ethics

All members are requested to abide by the following Member's Code of Ethics:

The Recreation Association of the Public Service of Canada is an Association of members of similar ideals who:

- respect people and property;
- support the activities to the maximum degree possible;
- strive to achieve safe and honourable participation;
- take pride in the RA and exhibit sportsmanship; and
- participate to have fun and be fit.

The Association is committed to providing an environment that is free of violence and harassment for all members, visitors and employees.

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.
- **Efficiency** – finies les longues heures au gymnase. Votre entraîneur fera en sorte que vos séances soient efficaces et efficientes.
- **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.

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.

Partenaires en forme

Le Centre LifeFIT Canada, Club Terrasses est géré par LifeFIT Canada, une des divisions du Centre RA, en partenariat avec un Comité exécutif bénévole. Ce comité se réunit régulièrement pour aborder les problèmes concernant le fonctionnement du centre. Les commentaires et les questions de tous les membres sont les bienvenus.

Partners in Fitness

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

Le Comité exécutif

André Joly	Président
Renée Claude Pallister	Secrétaire
Serge Lavictoire	Membre
Raffaele Pagani	Membre
Christine Lavigne	Membre
Les Collett	Membre

The Executive Committee

André Joly	Chairperson
Renée Claude Pallister	Secretary
Serge Lavictoire	Member
Raffaele Pagani	Member
Christine Lavigne	Member
Les Collett	Member



Les Terrasses de la Chaudière
10, rue Wellington Street - Niveau/Level B, Hull, QC K1A 0H4
(819) 953-1024 www.tlc.gc.ca e-mail/courriel : clubterrasse@inac.gc.ca

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