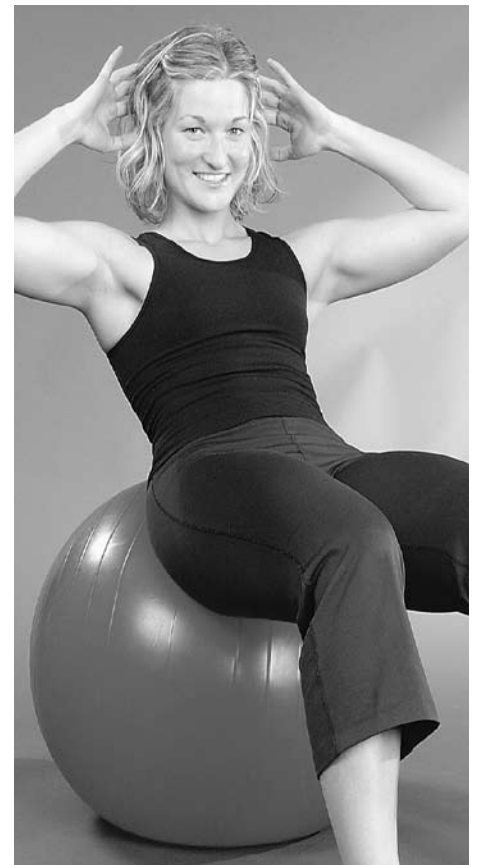
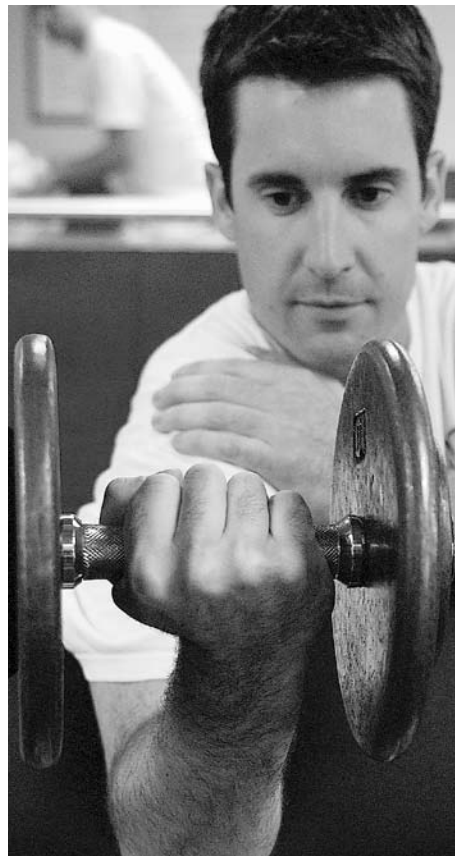


# RHDCC | **LifeFIT** CANADA | HRSDC CENTRE

*Travailler en santé • Working Healthy*

Guide/Handbook 2011-2012



**WORKING HEALTHY ▶ TRAVAILLER EN SANTÉ**

**Centre BonneFORME RHDCC - HRSDC WellFIT Centre**

Ressources humaines et Développement des compétences Canada  
Human Resources and Skills Development Canada  
140 Place du Portage, Phase IV, niveau/level 02  
Hull (QC) K1A 0J9  
819-997-3577

# Bienvenue au Centre BonneFORME RHDCC

Le Centre BonneFORME 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 Ressources humaines et Développement des compétences Canada. Il est géré en partenariat avec LifeFIT Canada, une des divisions de l'Association récréative de la Fonction publique du Canada (Centre RA). Les personnes qui adhèrent au Centre BonneFORME 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 BonneFORME ont accès aux services suivants : des cours collectifs de conditionnement physique; un excellent éventail de machines cardio et de musculation; un coin de poids et haltères et de ballons d'exercice; une séance de consultation gratuite; des ateliers sur la santé et le conditionnement physique; des douches et des vestiaires; et un professionnel du conditionnement physique sur place.

## Heures d'ouverture

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

Le Centre BonneFORME 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'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 récréative de la Fonction publique du Canada 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 MaryLynn Kinsella Coade, Services aux membres à l'adresse suivante : [mlcoade@racentre.com](mailto:mlcoade@racentre.com) ou par la poste à : Services aux membres, 2451, promenade Riverside, Ottawa (ON) K1H 7X7.
- La 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 demandes, 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 Centre BonneFORME, 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.

## Adhésion au Centre RA

À titre de membre du Centre BonneFORME, 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](http://www.racentre.com).

## \*Adhésion double

LifeFIT Canada est très enthousiaste à l'idée d'offrir à ses clients corporatifs une adhésion double, jumelée au Centre LifeFIT situé sur la promenade 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 de ce service complémentaire auprès du personnel du Centre BonneFORME RHDCC. 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.

## Frais d'adhésion

Les employés ont le choix entre deux types d'adhésion

Membre heures de pointe	25 \$ par mois
Membre heures de matin- 6 h- 11 h	23 \$ par mois
Membre heures creuses (après 14 h)	23 \$ par mois
*Adhésion jumelée au Centre LifeFIT	coût supplémentaire de 11 \$ 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 du Canada 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.

## Entraînement personnalisé

– Obtenez des résultats!

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. Des forfaits souples et des plans de paiement commodes sont offerts. L'entraînement est disponible en session unique et avec des forfaits de plusieurs sessions.

## Pour découvrir plus

Si vous souhaitez obtenir de plus amples renseignements ou si vous avez des commentaires ou des suggestions à formuler sur les services du Centre, veuillez communiquer avec le personnel en personne, par téléphone au 819-997-3577 ou par courriel à l'adresse [nc-bonneforme-wellfit-gd@hrsc-rhdsc.gc.ca](mailto:nc-bonneforme-wellfit-gd@hrsc-rhdsc.gc.ca). Consultez le calendrier mensuel à [www.LifeFITCanada.com](http://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 RHDCC où vous trouverez le calendrier.

# Welcome to the HRSDC WellFIT Centre

The 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 Recreation Association of the Public Service of Canada (RA Centre). Membership to the 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 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;
- 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 members 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 MaryLynn Kinsella Coade, RA Member Services at [mlcoade@racentre.com](mailto:mlcoade@racentre.com) or by mail to Member 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 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.

## RA Membership

As a 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](http://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 additional rate of \$11.00/month. This new corporate bonus is a great way to add variety to your training schedule. Detailed information on this additional service and programming can be found by speaking with your trainer on site. If you are interested in a corporate add-on membership, it can be completed when you're renewing your membership or at any other time during the year.

## Membership dues

Employees can select one of two membership options.

Full membership	\$25.00/month
Morning membership (6 am to 11 am)	\$23.00/month
After 2pm membership	\$23.00/month
*Dual Membership	plus \$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.

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

## To find out more

If you would like further information or have any comments or suggestions on any of the Centre's services, please contact the fitness professionals by phone at 819-997-3577 or by email at [nc-bonneforme-wellfit-gd@hrsd-rhdsc.gc.ca](mailto:nc-bonneforme-wellfit-gd@hrsd-rhdsc.gc.ca). Check out the current monthly calendar for group fitness at [www.LifeFITCanada.com](http://www.LifeFITCanada.com). Select the Members Only section and then click on the HRSDC WellFIT Centre link to view the latest group fitness schedule.

## Partenaires en forme

Le Centre BonneFORME (CBF) RHDC est géré par LifeFIT Canada, une des divisions de l'Association récréative de la Fonction publique du Canada, en partenariat avec un comité consultatif bénévole de RHDC. Ce dernier relève d'un gestionnaire de projet. Le comité se réunit tous les mois pour étudier les questions relatives au fonctionnement du Centre BonneFORME. Les commentaires et les questions de tous les membres sont les bienvenus.

## Personnel de LifeFIT Canada

### – Centre BonneFORME RHDC

Brenda Hamm	Gestionnaire du Centre
Felicity Brown	Monitrice
Roger Gravelle	Moniteur
Jackie North	Monitrice
Francisco Paniagua-Solis	Moniteur
Terry White	Monitrice

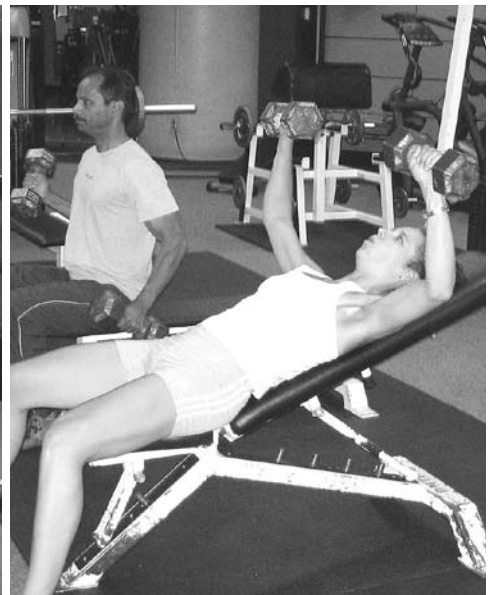
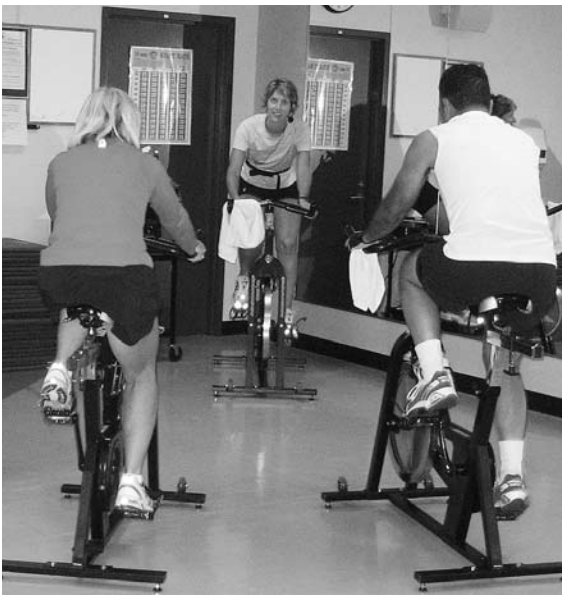
## Partners in Fitness

The HRSDC WellFIT Centre (WFC) is managed by LifeFIT Canada, a division of the Recreation Association of the Public Service of Canada in partnership with the HRSDC 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.

## LifeFIT Canada Staff

### – HRSDC WellFIT Centre

Brenda Hamm	Centre Manager
Felicity Brown	Trainer
Roger Gravelle	Trainer
Jackie North	Trainer
Francisco Paniagua-Solis	Trainer
Terry White	Trainer



## Partenaires en mieux-être / Partners in Wellness

**RHDCC** | **LifeFIT**  
CENTRE | **HRSDC**

*Travailler en santé • Working Healthy*



### LifeFIT Canada

Centre BonneFORME RHDC - HRSDC WellFIT Centre  
Ressources humaines et Développement des compétences Canada  
Human Resources and Skills Development Canada  
140 Place du Portage, Phase IV, niveau/level 02, Hull (QC) K1A 0J9  
819-997-3577 [www.LifeFITCanada.com](http://www.LifeFITCanada.com)

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