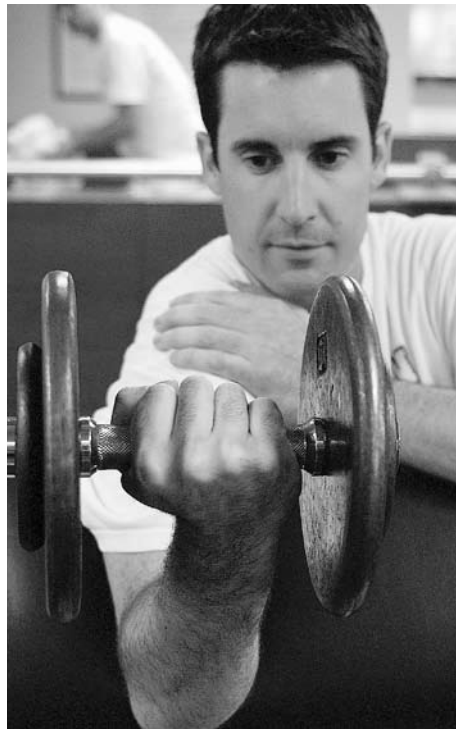


NRCAN | **LifeFIT** CANADA CENTRE | RNCAN

Working Healthy • Travailler en santé

Handbook/Guide 2011



**NRCan Fitness Centre
Centre de conditionnement
physique de RNCan**

Natural Resources Canada
Ressources Naturelles Canada
588, rue Booth Street, Ottawa, Ontario
(613) 943-0204
nrcan@lifefitcanada.com



WORKING HEALTHY ▶ TRAVAILLER EN SANTÉ

Welcome to The NRCan Fitness Centre

The NRCan Fitness Centre is a membership based employee fitness centre that delivers a wide range of health and fitness services to the employees of Natural Resources Canada. This Centre is operated in partnership with 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 NRCan Fitness Centre 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. Members receive the following services: Access to the centre; Professional, certified staff; Free fitness consultation; Noon hour group fitness classes; Health & fitness workshops; Use of free weights and stability balls; Cardiovascular & strength training equipment.

Hours of operation

The Centre is open Monday to Friday from 6:00am to 8:00 pm

LifeFIT Canada Staff are on duty Mondays and Thursdays from 11:00am - 1:30pm plus other times by appointment. The NRCan Fitness Centre is closed on all Statutory Holidays. NRCan Fitness Centre members have complimentary access to the RA Centre's LifeFIT facility at 2451 Riverside Drive, Ottawa on Statutory Holidays only. Note: Check-in is required at the RA Centre's East Wing Member Services desk. For information on the RA's LifeFIT Centre's 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.

First Step

Once you choose to join NRCan Fitness Centre you need to complete a membership application, and a PAR-Q medical questionnaire. Upon completion, you will receive the door code and your receipt of payment.

RA Membership

As an NRCan LifeFIT Canada 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 \$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 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 LifeFIT Canada staff by email at nrcan@lifefitcanada.com. To view the current program on-line visit www.LifeFITCanada.com. Select the "Members Only" section and then click on the NRCan Fitness Centre link.

Membership dues

Full member \$24.00/month
*Dual Membership (see below) 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.

Bienvenue au Centre de conditionnement physique de RNCAN

Le Centre de conditionnement physique de RNCAN offre à ses membres, tous des employés de RNCAN, un large éventail de services de santé et de conditionnement physique. Le Centre de conditionnement physique de RNCAN est géré par LifeFIT Canada, une division de l'association récréation de la Fonction publique (Centre RA), le meilleur centre de loisirs et de conditionnement physique au Canada. Les personnes inscrites au Centre de conditionnement physique de RNCAN ont accès aux programmes et aux services du Centre et reçoivent en prime une carte de membre de l'Association du Centre RA, tout cela moyennant une cotisation mensuelle minimale! Les membres bénéficient des services suivants : un accès au Centre; un personnel professionnel et accrédité; une consultation de conditionnement physique gratuite; des cours collectifs de conditionnement physique; des ateliers sur la santé et le conditionnement physique; un coin avec des poids et haltères et des gros ballons d'exercice; et des machines d'entraînement cardio-vasculaire et musculaire.

Heures de fonctionnement

Le Centre est ouvert lundi au vendredi de 6 h 00 à 20 h 00
Le personnel LifeFIT Canada est sur place les lundis et jeudis de 11h 00 à 13h 30
et à d'autres temps par rendez-vous.

Le Centre de conditionnement physique de RNCAN 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. Nota : 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 du Centre LifeFIT au Centre RA, 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 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 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 Centre de RNCAN, vous devez remplir une demande d'adhésion ainsi qu'un questionnaire médical Q-AAP. Une fois ces formalités accomplies, vous obtiendrez le code pour la porte et votre reçu.

Adhésion au Centre RA

À titre de membre du Centre de conditionnement physique de RNCAN 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 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 par courriel à l'adresse nrcan@lifeFITcanada.com Consultez le calendrier mensuel à www.lifeFITcanada.com pour les heures des classes de conditionnement physique en groupe. Allez dans la section réservée aux membres et cliquez sur le Centre de conditionnement physique de RNCAN où vous trouverez le calendrier.

Frais d'adhésion

Membre heures de pointe	24 \$ par mois
*Adhésion jumelée (voir ci-dessous)	plus 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 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.

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.

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 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.

Your fitness professional

Terry White

Terry has over twelve years of experience in the fitness industry. As a certified instructor she has worked in the area of group fitness at the grass roots level in various community organizations, schools and corporate fitness facilities in the Ottawa area to promote fitness and wellness as a way of life to both youth and adults.

Terry has been a member of the LifeFIT Canada Team for 10 years and lead trainer for the NRCAN Fitness Centre. She looks forward to motivating and empowering people to ensure that physical activity becomes an essential part of their everyday life.



Votre professionnelle

Terry White

Terry possède dix années d'expérience dans le milieu du conditionnement physique. À titre d'institutrice certifiée, elle a travaillé dans le domaine du conditionnement physique en groupe au niveau de la base dans divers organismes communautaires, écoles et milieux de travail de la région d'Ottawa afin de promouvoir la condition physique et le mieux-être comme mode de vie, aussi bien chez les jeunes que chez les adultes.

Cette année, Terry s'est jointe à l'équipe de LifeFIT Canada comme monitrice au Centre RNCAN et elle est impatiente de pouvoir motiver et habiliter les gens pour s'assurer que l'activité physique devienne un élément essentiel de leur vie quotidienne.

Partners in Wellness / Partenaires en mieux-être

NRCAN | **LifeFIT**
CENTRE | **RNCAN**
Working Healthy • Travailler en santé

Natural Resources Canada / Ressources Naturelles Canada
588, rue Booth Street
Ottawa, Ontario
(613) 943-0204

LifeFIT
CANADA
WORKING HEALTHY • TRAVAILLER EN SANTÉ

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