

# AGRIFIT | **LifeFIT** CENTRE CANADA | AGRIFORME

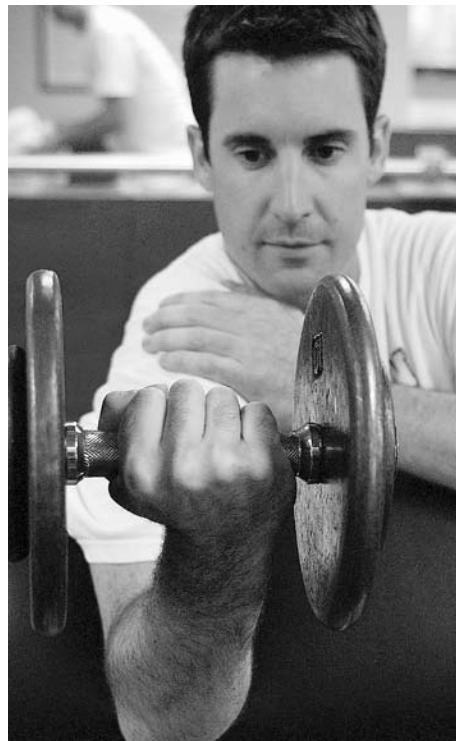
*Working Healthy • Travailler en santé*

---

Serving the Health & Fitness needs of the employees of  
Agriculture and Agri-Food Canada.

Au service de la santé et du mieux-être des employé(e)s  
d'Agriculture et agroalimentaire Canada.

**Handbook/Guide 2011 - 2012**



---

**AGRIFIT | **LifeFIT**  
CENTRE CANADA | AGRIFORME**

*Working Healthy • Travailler en santé*

**AgriFIT Centre • Centre AgriFORME**

Édifice K.W. Neatby Building - Room B53 / salle B53  
960, rue Carling Avenue, Ottawa, ON K1A 0C6  
613-759-1574

# Welcome to the AgriFIT - Fitness on the Farm!

The AgriFIT Fitness Centre is a membership based employee fitness centre which delivers fitness services to the employees of Agriculture and Agri-Food Canada. AgriFIT, located in Room B53 of the K.W. Neatby Building is operated by LifeFIT Canada, a division of the Recreation Association of the Public Service of Canada, more commonly known as "The RA". Individuals, who choose to join AgriFIT for a small monthly membership fee, receive access to group classes; cardio & strength machines; free fitness consultation; shower & locker room facilities; and a have the opportunity to work with an on-site fitness professional. In addition, all members receive a complimentary RA Association membership.

## Hours of Operation

- Monday to Friday: 6:00am to 8:00pm.
- The AgriFIT Fitness 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.

## Staff Hours

LifeFIT Canada Staff will be on duty Tuesday and Thursdays from 11:00am - 2:00pm plus other times by appointment.

## Club Guidelines

The Club Guidelines must be followed when one chooses to become a member. Please make sure you read the complete document available from the trainer on site. Here is an example of a few of the key points:

- 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.

## The First Step

Once you choose to join AgriFIT you need to complete a membership application, and a PAR-Q medical questionnaire. Within a few days of joining your AAFC Identification card will be coded to allow access to the AgriFIT gym. You will also have the opportunity to book a consultation with a LifeFIT Canada fitness professional who will help you get started on an exercise program.

## Membership dues

Employees can select one of two membership options.

- Annual: \$ 288/year (HST included)  
payment by cheque or credit card
- Monthly: \$ 24/month (HST included)  
payment by payroll deduction

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](mailto:mlcoade@racentre.com).

## RA Membership

As an AgriFIT member, you will automatically become a member of the Recreation Association of the Public Service of Canada. 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 programs, activities and services available through the RA at preferred rates. Details on the RA programs are available on line at [www.racentre.com](http://www.racentre.com).

## Dual 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 this additional service and programming can be found by speaking with your trainer on site.



# Bienvenue au Centre AgriFORME - Le conditionnement physique à la ferme!

Le Centre AgriFORME 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 d'Agriculture et Agroalimentaire Canada. Ce centre, situé à la salle B53 de l'édifice K.W. Neatby, 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 AgriFORME moyennant de modestes frais annuels d'adhésion ont accès aux 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 AgriFORME ont accès aux services suivants : des cours collectifs de conditionnement physique; des machines cardio et de musculation; une séance de consultation gratuite; des douches et des vestiaires; et un professionnel du conditionnement physique sur place.

## Heures de fonctionnement

- Le Centre AgriFORME est ouvert du lundi au vendredi de 6 h 00 à 20 h 00
- Le Centre AgriFORME 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.

## Horaire du personnel

Le personnel de LifeFIT Canada est sur place les mardis et jeudis de 11 h 00 à 14 h 00 et à d'autres heures sur rendez-vous.

## Lignes directrices du Club

Il faut respecter les Lignes directrices du Club quand on choisit d'en devenir membre

Veuillez vous assurer de bien lire le document complet disponible auprès du moniteur ou de la monitrice sur place. Voici un exemple de quelques-uns des points clés :

- 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.

## Première étape

Une fois que vous choisissez de devenir membre du Centre AgriFORME, vous devez remplir une demande d'adhésion ainsi qu'un questionnaire médical Q-AAP. Dans les quelques jours qui suivent, votre carte d'identification AAC sera programmé pour avoir accès au Centre AgriFORME. Vous aurez également la possibilité de réserver une consultation avec le professionnel du conditionnement physique de LifeFIT Canada qui vous aidera à entreprendre un programme d'exercices.



## Frais d'adhésion

Les employés ont le choix entre deux types d'adhésion

Adhésion annuelle	288 \$ par année (TVH incluse) paiement par chèque, par carte de crédit
Adhésion mensuelle	24 \$ par mois (TVH incluse) paiement par retenues sur salaire

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, promenade Riverside, Ottawa (ON) K1H 7X7 ou par courriel à l'adresse [mlcoade@racentre.com](mailto:mlcoade@racentre.com).

## Adhésion au Centre RA

À titre de membre du Centre AgriFORME, 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 doubles

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'information au sujet de ce service complémentaire auprès du personnel du Centre AgriFORME.

## Your Fitness Professional

### Eric Rickey



Having been a research technician at Agriculture and Agri-Food Canada for more than 20 years, Eric certainly understands the demands of a busy public service career. Now newly retired, he has shifted his focus from the lab to the gym! We are pleased that he has joined the LifeFIT Canada team and returned to the "Farm" as lead trainer at the AgriFIT Centre.

Eric Rickey is a versatile and spirited GroupFIT instructor. His infectious smile and abundant energy has made him a favourite with all who participate in his classes. Eric enjoys helping others be successful in their pursuit for better health and fitness.

### AgriFIT Executive Committee

AgriFIT is managed by LifeFIT Canada, a division of the Recreation Association of the Public Service of Canada in partnership with a Volunteer Executive Committee made up of Agriculture and Agri-Food Canada employees who are AgriFIT members. This Committee meets regularly to discuss issues regarding the operation of the Fitness Centre. They welcome comments and questions from all members.

Please feel free to table your comments in writing to Ross Malegus, Chairperson, AgriFIT Centre, email: [agrifitec@agr.gc.ca](mailto:agrifitec@agr.gc.ca).

### To Find out More

If you would like further information or have any comments or suggestions on any of these programs, please stop by the AgriFIT Centre.

To view the current program on-line visit [www.LifeFITCanada.com](http://www.LifeFITCanada.com). Select the "Members Only" section and then click on the AgriFIT Centre link.

## Rencontrez votre professionnel

### Eric Rickey

Ayant été technicien en recherche à Agriculture et Agroalimentaire Canada pendant plus de 20 ans, Eric comprend bien les exigences d'une carrière chargée à la fonction publique. Nouvellement retraité, il a détourné son attention du laboratoire vers le gymnase! Nous sommes heureux qu'il se soit joint à l'équipe de LifeFIT Canada et soit revenu à la ferme comme moniteur en chef du Centre AgriFORME.

Eric Rickey est un moniteur polyvalent et dynamique de conditionnement physique en groupe. Son sourire contagieux et son énergie débordante ont fait de lui un favori auprès de tous les gens qui participent à ses cours. Eric aime aider les autres à réussir dans leur quête d'une vie meilleure et d'une forme physique améliorée.

### Comité exécutif AgriFORME

Le Centre AgriFORME est géré par LifeFIT Canada, une des divisions de l'Association récréative de la Fonction publique du Canada, en partenariat avec un Comité exécutif bénévoles à l'emploi d'Agriculture et Agroalimentaire Canada. Ce comité se réunit régulièrement pour aborder les problèmes concernant le fonctionnement du Centre AgriFORME. Les commentaires et les questions de tous les membres sont les bienvenus.

N'hésitez pas à formuler vos commentaires par écrit à Ross Malegus, président, Centre AgriFORME, par courriel à l'adresse [agrifitec@agr.gc.ca](mailto:agrifitec@agr.gc.ca).

### 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 passer en personne au Centre AgriFORME.

Pour visionner le programme actuel en ligne, veuillez consulter le site [www.LifeFITCanada.com](http://www.LifeFITCanada.com). Allez dans la section « Réservé aux membres » et cliquez ensuite sur le lien concernant le Centre AgriFORME.

---

**AGRIFIT** | **LifeFIT**  
CENTRE | **AGRIFORME**  
*Working Healthy • Travailler en santé*



WORKING HEALTHY • TRAVAILLER EN SANTÉ

Édifice K.W. Neatby Building - Room B53 / salle B53  
960, rue Carling Avenue, Ottawa, ON K1A 0C6

### 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](http://www.racentre.com)