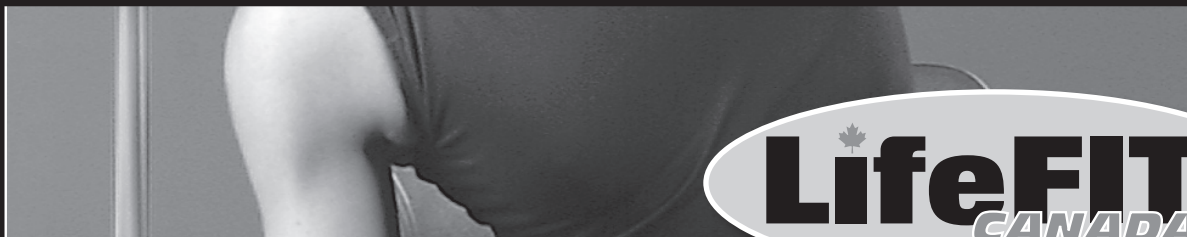


**LifeFIT Canada Centre
at the Rideau Tennis Club**

**Centre LifeFIT Canada
au Club de tennis Rideau**

Handbook/Guide 2009-2010



LifeFIT
CANADA

WORKING HEALTHY • TRAVAILLER EN SANTÉ



Welcome to the LifeFIT Canada Centre at the Rideau Tennis Club

This guide is designed to make your introduction to the LifeFIT Canada Centre a little smoother and to encourage you to explore the services available to you as a member. Hopefully your basic questions will be answered by reading through this handbook. We certainly welcome further questions and your comments at any time.

Getting Started

When you joined you received an access card that opens the door. This card has a magnetic strip on the back, which is activated by passing it through the bar code reader located adjacent to the Centre doors. Please use the card each time you enter. If for some reason your card doesn't work, return to the Member Services Desk. The staff will be happy to help you.

All members begin their membership with a complimentary orientation. During the appointment you will be introduced to the club services, discuss goals with a trainer and receive a personalized program. The trainer will answer any concerns that you might have at that time. Plan to spend 60 minutes at this session. To set up your first appointment, call the LifeFIT Canada Centre at 749-6126 ext. 27.

If you do not wish to receive a training session, we ask that you book a 45-minute orientation to the Centre. The trainer will make sure you are comfortable with all aspects of the operation.

Anytime throughout your membership period, please feel free to ask the staff if you're uncomfortable with a machine or would simply like to change your routine.

As a member...

You are welcome to attend any of the group fitness classes on the regular schedule.

You receive preferred prices on the specialty programs and on personal training services that are available.

You have complimentary access to the outdoor swimming pool at the Rideau Tennis Club during the summer months.

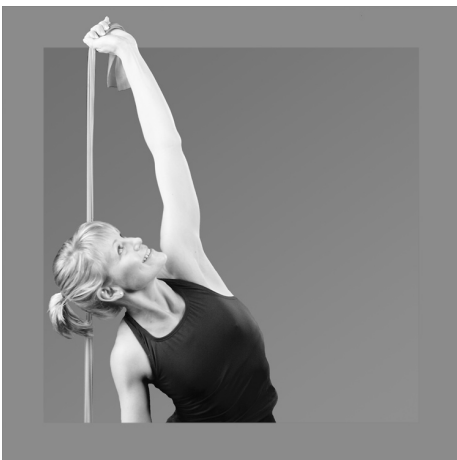
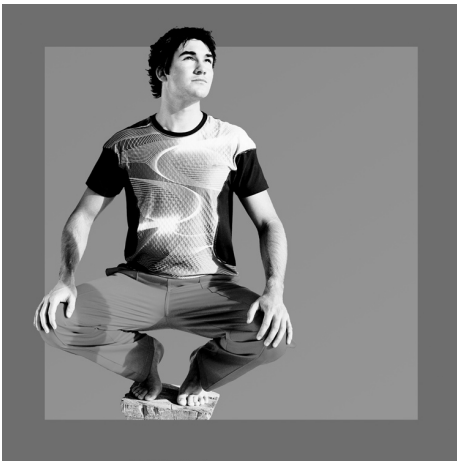
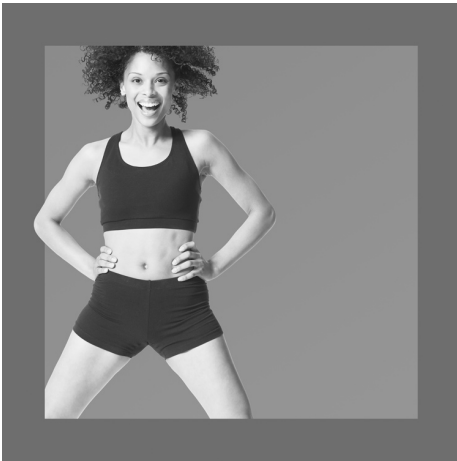
You are welcome to bring guests. The rate is \$12.00 /guest/day. You must accompany your guest during workout. Guest and hosting member must be 16 years of age or older.

Of note...

The locker rooms have day use lockers, showers and complimentary body wash. Please make sure you bring a lock to secure your belongings.

If you have forgotten something, ask Members Services. An assortment of products such as socks and t-shirts are on sale. Towel service is also available for a fee of \$1.00 per towel.

Today's workout wear comes in all shapes and styles. Here are some helpful hints about clothing. Wear clothing that breathes and absorbs sweat. Long shorts, tights or track pants are recommended. Athletic footwear should give good support and have a non-slip sole. For health reasons, t-shirts or tank tops, which cover your back, must be worn when working out on the strength equipment. You may wish to bring two t-shirts, one for the aerobic portion of your workout and one for the weight lifting portion.



LifeFIT Canada Centre at the Rideau Tennis Club

One Donald Street, Ottawa, ON K1K 4E6
(613) 749-6126 (ext. 27)

e-mail: LifeFIT@rideautennisclub.com
www.rideautennisclub.com

Hours of Operation

Monday to Friday
6:30 a.m. to 8:30 p.m.

Saturday & Sunday
8:00 a.m. to 6:00 p.m.

Bienvenue au Centre LifeFIT Canada au Club de tennis Rideau

Le présent guide est destiné à vous familiariser plus facilement avec le Centre LifeFIT Canada. Nous espérons que la lecture de cette brochure répondra à vos questions fondamentales. Vos autres questions et commentaires seront les bienvenus en tout temps.

Démarrage

Au moment de votre adhésion, vous avez reçu une carte d'accès qui ouvre la porte du Centre. Cette carte est dotée au verso d'une bande magnétique qui est activée quand vous la glissez dans le lecteur de codes à barre situé à côté des portes du Centre. Veuillez utiliser la carte chaque fois que vous entrez. Si votre carte ne fonctionne pas, veuillez la rapporter au bureau des Services aux membres. Le personnel se fera un plaisir de vous aider.

Tous les membres amorcent leur adhésion par une séance d'orientation gratuite. Lors de cette séance, vous vous familiariserez avec les services du club, vous aborderez les objectifs avec un(e) moniteur(trice) et vous recevrez un programme personnalisé. Le(la) moniteur(trice) répondra alors à toutes vos éventuelles préoccupations. Prévoyez 60 minutes pour cette séance. Pour fixer votre premier rendez-vous, téléphonez au Centre LifeFIT Canada au 749-6126 (poste 27).

Si vous ne souhaitez pas assister à cette séance d'entraînement, nous vous demandons de réserver une séance d'orientation de 45 minutes dans le Centre. Le moniteur ou la monitrice s'assurera que vous êtes à l'aise avec tous les aspects du fonctionnement du Centre.

N'hésitez pas à demander de l'aide au personnel en tout temps si vous n'êtes pas à l'aise avec une machine ou si vous aimeriez simplement modifier votre programme.

À titre de membre...

Vous êtes invité(e) à participer aux cours de conditionnement physique en groupe figurant à l'horaire régulier.

Vous bénéficierez de prix préférentiels sur les programmes spéciaux et sur les services d'entraînement personnalisé qui sont disponibles.

Vous avez accès gratuitement à la piscine extérieure du Club de tennis Rideau durant les mois d'été.

Vous pouvez avoir des invité(e)s pour 12,00 \$ par jour. Vous devez accompagner votre invité(e) pendant son programme d'exercices. Le membre et l'invité(e) doivent avoir plus de 16 ans.

Nota...

Les vestiaires ont des casiers à usage journalier, des douches et du savon liquide gratuit. Assurez-vous d'apporter un cadenas pour mettre vos effets personnels en sécurité.

Si vous avez oublié quelque chose, demandez-le aux Services aux membres. Tout un assortiment de produits sont en vente, comme des chaussettes et des maillots. Un service de serviettes est également disponible au coût de 1 \$ par serviette.

De nos jours, les tenues d'exercice ont des formes et des styles très variés. Voici quelques conseils utiles à propos de l'habillement. Portez des vêtements qui respirent et absorbent la sueur. Des shorts longs, des collants ou des pantalons de survêtement sont recommandés. Les chaussures de sport doivent vous donner un bon support et être munies de semelles antidérapantes. Pour des raisons de santé, vous devez porter des maillots ou des débardeurs couvrant votre dos pendant vos exercices sur le matériel de musculation. Vous voudrez peut-être apporter un maillot supplémentaire, c'est-à-dire un pour la portion aérobie de votre programme d'exercices et un pour la portion d'haltérophilie.

Centre LifeFIT Canada au Club de tennis Rideau

Un, rue Donald, Ottawa (ON) K1K 4E6
(613) 749-6126 (poste 27)

courriel : LifeFIT@rideautennisclub.com
www.rideautennisclub.com

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi
de 6 h 30 à 20 h 30

Samedi et dimanche
de 8 h 00 à 18 h 00

LifeFIT Canada Centre **Étiquette**

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.

Here are some simple guidelines that we ask all members to follow:

- Please use the environmentally friendly disinfectant to wipe down each piece of equipment that you use.
- If the cardio machines are in high demand, please co-operate with your fellow members.
- The TVs are equipped with Broadcast Vision. This means that to listen to the TV you must use a radio receiver with headphones. The Centre has units that you are welcome to borrow. If you would like to change channels on the TVs, please ask the staff.
- Please do not rest on the strength equipment between sets and set the dumbbells down instead of dropping them.
- Return equipment to its correct storage place after use. If you move the bench, return it to the original location.
- Inform the staff of any equipment that does not seem to be working properly. The staff will arrange to get it repaired.
- Please do not wear outdoor footwear in the gym and leave your kit bags, coats, boots, etc. in the locker rooms.

Finally and most importantly ... this is your centre. If there is anything we can do to better your experience as a member of the LifeFIT Canada Centre, please let us know.

Étiquette du Centre LifeFIT Canada

Pour garantir une expérience de conditionnement physique de qualité, tous les membres doivent accepter de suivre un code d'éthique «du bon sens» et adopter une étiquette faisant montre d'un comportement courtois et respectueux à l'égard de l'installation, du personnel et des collègues.

Voici quelques lignes directrices simples que nous demandons à tous les membres de respecter.

- Veuillez utiliser le désinfectant écologique pour essuyer chaque pièce de matériel que vous utilisez.
- Si les machines cardio sont très demandées, veuillez coopérer avec vos collègues.
- Les téléviseurs sont équipés du système Broadcast Vision. Cela signifie que, pour écouter la télévision, vous devez utiliser un récepteur avec des écouteurs. Le Centre en a quelques-uns que vous pouvez emprunter. Si vous souhaitez changer de canaux sur les téléviseurs, veuillez le demander au personnel.
- Lorsque vous utilisez des machines de musculation, ne vous reposez pas sur le matériel entre vos séries et posez les haltères doucement au lieu de les laisser tomber.
- Si vous utilisez du matériel, remettez-le à sa place après son utilisation. Si vous déplacez le banc, veuillez le remettre à sa position initiale.
- Informez le personnel au sujet de tout matériel qui ne semble pas fonctionner convenablement. Il s'occupera de le faire réparer.
- Ne portez pas de chaussures d'extérieur dans le gymnase et laissez vos sacs de sport, vos manteaux, vos bottes, etc. dans les vestiaires.

Enfin, et c'est un élément très important... c'est votre Centre. Si nous pouvons faire quelque chose pour améliorer votre expérience en tant que membre, n'hésitez pas à nous le faire savoir.



WORKING HEALTHY ▶ TRAVAILLER EN SANTÉ

LifeFIT Canada is dedicated to helping members achieve their health and fitness goals. / LifeFIT Canada est voué à aider les membres à atteindre leurs objectifs de santé et de condition physique.

LifeFIT Canada • The Fitness and Wellness division of the RA Centre
2451 Riverside Drive, Ottawa ON K1H 7X7 (613) 733-5100 www.racentre.com

LifeFIT Canada • La division Conditionnement physique et Mieux-être du Centre RA
2451, promenade Riverside, Ottawa(ON) K1H 7X7 (613) 733-5100 www.racentre.com