Centre de conditionnement physique de Saint-Lambert

Entraînement Maniatis THT Inc
Permis de Studio #304018

600, avenue Oak, Saint-Lambert (Québec), J4P 2R6, 450-465-1426

Renouvellement de l'abonnement

Horaire du centre : 600 Oak avenue Saint-Lambert - (450) 465-1426

- Lundi au Jeudi de 6 h à 21 h - Vendredi de 6 h à 20 h
- Samedi 7 h à 20 h - Dimanche de 8 h à 19 h

Abonnements et tarifs (taxes non incluses, les frais d'inscription de 40$ sont inclus dans le prix de l'abonnement mais frais d'admin sont en surplus et ne sont pas remboursables.)

Abonnements annuels		Autres abonnements (adultes)		Autres abonnements (adultes)	
Adulte	399 $	Une visite	25$	À la cartes (10 visites)	175 $
Étudiant (16 à 25 ans)	265$	Entraînement Privé	Disponible	Un mois	109 $
Aîné (60 ans et plus)	315 $	Programme	Disponible	Trois mois	199 $
Abonnements VIP disponible	-	Plan nutrition - repas	Disponible	Six mois	309 $

** Les non-résidents doivent débourser un supplément de 30$ plus taxes par rapport au tarif des résidents.*

Rencontre avec un entraîneur

Une rencontre avec un entraîneur est incluse avec le renouvellement de votre abonnement. Il est fortement recommandé que vous réserviez votre rendez-vous avant de commencer.

Pour se réabonner

Visiter notre site web :
www.totalhometraining.com

- ☐ Le formulaire ci-contre dûment rempli;
- ☐ Le formulaire Q-AAP ci-après signé;
- ☐ Un formulaire PARmed-X dûment rempli par votre médecin (**seulement** si vous avez répondu **OUI** à l'une ou plusieurs des questions du formulaire Q-AAP ou **si vous avez plus de 70 ans**);
- ☐ La feuille de règlements et le formulaire de dégagement de responsabilité ci-après signés;
- ☐ Une photo de vous est prise, sur place;
- ☐ Une photocopie d'une preuve confirmant votre âge, si requis (étudiant ou aîné);

Carte de membre émis seulement après avoir reçu tous les documents nécessaires.

Formulaire de renouvellement de l'abonnement Date début _____ fin _____
Nom_____ Prénom_____
Abonnement _____ Coût total avec taxes : _____
Nom du répondant (si personne d'âge mineur) _____

Signature du commerçant : _____ **Nom en lettre moulées :** _____

Signature du client: _____ **Date:** _____

«Mention exigée par la Loi sur la protection du consommateur.
(Contrat conclu par un commerçant exploitant un studio de santé) Le consommateur peut résilier le présent contrat sans frais ni pénalité avant que le commerçant n'ait commencé à exécuter son obligation principale en envoyant la formule ci-annexée ou un autre avis écrit à cet effet au commerçant. Si le commerçant a commencé à exécuter son obligation principale, le consommateur peut résilier le présent contrat dans un délai égal à 1/10 de la durée prévue au présent contrat en envoyant la formule ci-annexée ou un autre avis écrit à cet effet au commerçant. Ce délai a comme point de départ le moment où le commerçant commence à exécuter son obligation principale. Dans ce cas, le commerçant ne peut exiger au plus, du consommateur, que le paiement d'un dixième du prix total prévu au contrat. Le contrat est résilié, sans autre formalité, dès l'envoi de la formule ou de l'avis. Dans les 10 jours qui suivent la résiliation du contrat, le commerçant doit restituer au consommateur l'argent qu'il lui doit. Le consommateur aura avantage à consulter les articles 197 à 205 de la Loi sur la protection du consommateur (L.R.Q., c. P-40.1) et, au besoin, à communiquer avec l'Office de la protection du consommateur.

VOIR VERSO

Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique - Q-AAP (version révisée en 2002)

Q-AAP et VOUS

(Un questionnaire pour les gens de 15 à 69 ans)

L'exercice physique pratiqué d'une façon régulière constitue une occupation de loisir saine et agréable. D'ailleurs, de plus en plus de gens pratiquent une activité physique de façon régulière. Règle générale, augmenter la pratique sportive n'entraîne pas de risques de santé majeurs. Dans certains cas, il est cependant conseillé de passer un examen médical avant d'entreprendre un programme régulier d'activités physiques. Le Q-AAP (questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique) vise à mieux cerner les personnes pour qui un examen médical est recommandé.

Si vous prévoyez modifier vos habitudes de vie pour devenir un peu plus actif(ve), commencez par répondre aux 7 questions qui suivent. Si vous êtes agé(e) de 15 à 69 ans, le Q-AAP vous indiquera si vous devez ou non consulter un médecin avant d'entreprendre votre nouveau programme d'activités. Si vous avez plus de 69 ans et ne participez pas d'une façon régulière à des activités physiques exigeantes, vous devriez consulter votre médecin avant d'entreprendre ces activités.

Lisez attentivement et répondez honnêtement à chacune des questions suivantes. Le simple bon sens sera votre meilleur guide pour répondre correctement à ces questions. Cochez OUI ou NON.

OUI	NON	
☐	☐	**1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque <u>et</u> que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin?**
☐	☐	**2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?**
☐	☐	**3. Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique?**
☐	☐	**4. Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?**
☐	☐	**5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires (par exemple, au dos, au genou ou à la hanche) qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique?**
☐	☐	**6. Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques)?**
☐	☐	**7. Connaissez-vous <u>une autre raison</u> pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?**

Si vous avez répondu OUI à l'une ou plusieurs des questions, le gestionnairedu centre exige, pour votre sécurité, que vous consultiez votre médecin traitant afin qu'il remplisse le formulaire PARmed-X avant que vous ne commenciez à vous entraîner.

Si vous avez répondu

OUI à une ou plusieurs questions

Consultez votre médecin AVANT d'augmenter votre niveau de participation à une activité physique et AVANT de faire évaluer votre condition physique. Dites à votre médecin que vous avez complété le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique et expliquez-lui précisément à quelles questions vous avez répondu «OUI».

- Il se peut que vous n'ayez aucune contre-indication à l'activité physique dans la mesure où vous y allez lentement et progressivement. Par ailleurs, il est possible que vous ne puissiez faire que certains types d'efforts adaptés à votre état de santé. Indiquez à votre médecin le type d'activité physique que vous comptiez faire et suivez ses recommandations.
- Informez-vous quant aux programmes d'activités spécialisés les mieux adaptés à vos besoins, offerts dans votre localité.

NON à toutes ces questions

Si, en toute honnêteté, vous avez répondu «NON» à toutes les questions du Q-AAP, vous êtes dans une certaine mesure, assuré(e) que:

- vous pouvez augmenter votre pratique régulière d'activités physiques en commençant lentement et en augmentant progressivement l'intensité des activités pratiquées. C'est le moyen le plus simple et le plus sécuritaire d'y arriver.
- vous pouvez faire évaluer votre condition physique. C'est le meilleur moyen de connaître votre niveau de condition physique de base afin de mieux planifier votre participation à un programme d'activités physiques.

REMETTRE À PLUS TARD L'AUGMENTATION DE VOTRE PARTICIPATION ACTIVE :

- si vous souffrez présentement de fièvre, d'une grippe ou d'une autre affection passagère, attendez d'être remis(e); ou
- si vous êtes enceinte ou croyez l'être, consultez votre médecin avant de modifier votre niveau de pratique sportive régulière.

Veuillez noter que si votre état de santé se trouve modifié de sorte que vous deviez répondre «OUI» à l'une ou l'autre des questions précédentes, consultez un professionnel de la santé ou de la condition physique, afin de déterminer s'il vous faut modifier votre programme d'activités.

<u>Formule de consentement du Q-AAP:</u> La Société canadienne de physiologie de l'exercice, Santé Canada et ses représentants n'assument aucune responsabilité vis-à-vis des accidents qui pourraient survenir lors de l'activité physique. Si, après avoir complété le questionnaire ci-dessus, un doute persiste quant à votre aptitude à faire une activité physique, consultez votre médecin avant de vous y engager.

Toute modification est interdite. Nous vous encourageons à copier le Q-AAP dans sa totalité.

Dans le mesure où le Q-AAP est administré avant que la personne ne s'engage dans un programme d'activités ou qu'elle fasse évaluer sa condition physique, la section suivante constitue un document ayant une valeur légale et administrative.

«Je sous-signé(e) affirme avoir lu, compris et complété le questionnaire et avoir reçu une réponse satisfaisante à chacune de mes questions.»

NOM _____

SIGNATURE _____ DATE _____

SIGNATURE D'UN PARENT or TUTEUR (pour les mineurs) _____ TÉMOIN _____

N.B.– Cette autorisation de faire de l'activité physique est valide pour une période maximale de 12 mois à compter du moment où le questionnaire est rempli. Elle n'est plus valide si votre état de santé change de telle sorte que vous répondez «OUI» à l'une des sept questions.

6

SCPE | CSEP LA NORME PAR EXCELLENCE EN SCIENCE DE L'EXERCICE ET EN ENTRAÎNEMENT PERSONNEL © Société canadienne de physiologie de l'exercice www.csep.ca/forms

Formulaire de dégagement de responsabilité et d'acceptation des risques

Le présent formulaire vise à sensibiliser les abonnés du centre de conditionnement physique Entraînement Maniatis THT de Saint-Lambert, ci-après appelé CCP, aux responsabilités et aux risques liés à l'utilisation des appareils et équipements du CCP.

Toutes les activités physiques comportent des risques et des dangers inhérents. Pour cette raison, le personnel qui œuvre au CCP est certifié autant sur le plan des compétences en matière d'entraînement que sur celui des connaissances d'intervention en premiers soins (incluant l'utilisation d'un défibrillateur).

Il est très important de lire et comprendre les clauses suivantes :

1. L'abonné au CCP reconnaît que son abonnement lui donne accès aux appareils et équipements du CCP pendant les heures d'ouverture déterminées sous réserve du respect des règlements et procédures, ainsi que leurs amendements. Les règlements et procédures ont été remis à l'abonné lors de son abonnement;
2. L'abonné accepte de respecter toutes les règles en vigueur dans le CCP. Il comprend que son abonnement peut être résolu par le gestionnaire du centre s'il contrevient aux règlements;
3. Autant que possible, chaque disposition du présent formulaire sera interprétée de manière à être valide et à produire ses effets en vertu des lois pertinentes. Si une ou plusieurs dispositions du présent formulaire sont invalides en vertu des lois pertinentes, ces dispositions seront inopérantes dans la plus faible mesure possible, sans invalider le reste de ces dispositions ou des autres dispositions du présent formulaire ni l'application de ces dispositions à d'autres parties ou circonstances;
4. Le non-exercice par le gestionnaire du centre d'un droit accordé par le présent formulaire ou la tolérance d'un défaut de respecter une obligation assumée dans le cadre du présent formulaire ne constituera pas un droit de se prévaloir, à une date ultérieure, de ce droit ou de ce défaut;
5. L'abonné convient de ne pas prêter ou céder à quiconque les droits de son abonnement;
6. Le présent formulaire sera interprété et régi en vertu des lois applicables dans la province de Québec. L'abonné se soumet irrévocablement à la juridiction non exclusive des tribunaux de la province de Québec;
7. L'abonné reconnaît avoir reçu une copie de ce formulaire après sa signature;
8. L'abonné reconnaît que sa présence au CCP, l'utilisation des appareils et équipements, sa participation à un programme d'entraînement pourraient causer des lésions corporelles. Il reconnaît qu'il y a des risques inhérents à la pratique d'une activité physique. À titre de contrepartie importante pour le gestionnaire du centre afin qu'elle permette l'abonnement, l'utilisation du CCP et de ses installations, par vertu de cet accord, le membre comprend le risque de dommages corporels, de perte matérielle ou tout autre dommage qui pourrait résulter de ne pas suivre les règles du CCP mises en place pour protéger ses membres ou respecter les instructions du personnel du CCP, ou d'autre préjudice pouvant résulter ou découler de la fréquentation ou de l'utilisation du CCP. Les risques précités incluent, sans limitation, les risques associés à l'aérobie, au matériel de musculation, et à l'exercice physique.
9. L'abonné déclare qu'il est physiquement apte à exercer les activités précitées qu'il peut entreprendre au CCP. Il reconnaît qu'une évaluation de la condition physique et les recommandations que le CCP lui fait à l'égard d'activités ne sauraient tenir lieu de l'évaluation ou des recommandations qu'il devrait obtenir de son médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice physique ou de participer à une quelconque activité du CCP.

Réservez au bureau : Nom en lettres moulées : _____ Titre : _____

Signature : _____ Date : _____ Lieu : _____

Je reconnais avoir lu, compris les clauses de ce formulaire et d'y adhérer.

_____ Date : _____

Nom en lettres moulées

_____ Lieu : _____

Signature

VOIR VERSO

Règlements du centre de conditionnement physique THT® de Saint-Lambert

Dès votre arrivée, **présentez et scannez votre carte d'abonnement** au responsable.

- Les sacs, manteaux et bottes ne sont pas permis dans le CCP. Des casiers sont disponibles dans le vestiaire sec de la ville de Saint-Lambert. L'utilisation d'un cadenas est fortement recommandée.
- Il est également fortement recommandé de ne laisser aucun objet de valeur dans les casiers, même cadenassés. Le gestionnaire du centre n'est pas responsable des objets perdus ou volés. Les casiers doivent être libérés à la fin de la journée sans quoi le cadenas sera coupé par la ville et les effets personnels retirés sans aucune responsabilité de la part du gestionnaire du CCP.
- Avoir une tenue vestimentaire propre et décente en tout temps. Le t-shirt, le short ou le survêtement est conseillé. Il est défendu de se promener torse nu ou en maillot de bain.
- Avoir sa propre serviette pour mettre sur la cuirette des machines et essuyer la cuirette des appareils après leur utilisation avec un linge humidifié (essuie-tout) fourni sur place.
- Porter des espadrilles propres et sèches. Les bottes et chaussures d'extérieur ne sont pas tolérées.
- La nourriture, les boissons gazeuses, énergisantes ainsi que les boissons alcoolisées sont interdites.
- L'accès au centre de conditionnement physique est interdit aux personnes âgées de moins de 16 ans, au moins autorisez par la direction.
- Le gestionnaire du centre se réserve le droit de modifier les horaires du CCP.
- La carte d'abonnement demeure la propriété du gestionnaire du CCP et peut être révoquée sur demande de ce dernier.
- Les évaluations de santé physique sont recommandées par le CCP pour assurer l'entraînement sécuritaire.
- Les entraînements doivent être exécutés comme démontré par l'entraîneur du CCP. Celui-ci peut intervenir si un membre s'entraîne de façon dangereuse ou non conforme aux politiques ou règlements du CCP.
- Seuls les entraîneurs certifiés THT du CCP sont autorisés à entraîner, coacher, corriger la forme ou la posture des clients du centre lors de leur entraînement. Toute personne contrevenant à cette règle, entraîneur de profession ou non, payée ou non pour le faire, verra son abonnement annulé sans remboursement et de façon irrévocable.
- Un membre qui s'entraîne en série doit laisser sa place entre les séries. Il est demandé de ne pas accaparer un appareil musculaire ou une station de poids libres plus de deux (2) minutes.
- L'affichage, la promotion, la sollicitation ainsi que la vente de produits et services par les usagers sont interdits.
- L'équipement, incluant les poids libres, doit être remisé après usage.
- Avant d'utiliser les tapis roulants, les machines elliptiques et les vélos semi-allongés, vous devez les réserver sur le tableau prévu à cet effet.
- Le temps maximum consécutif permis sur un appareil cardiovasculaire est de 30 minutes. L'entraîneur peut demander à un utilisateur qui ne respecte pas cette consigne de céder sa place à un autre membre.
- Un montant sera exigé pour toute carte devant être remplacée (perdue ou endommagée). En cas de prêt, falsification ou altération intentionnelle de la carte d'abonnement, tous les privilèges du membre seront révoqués, et ce, sans remboursement.

Réservez au bureau : Nom en lettres moulées : _____ Titre : _____

Signature : _____ Date : _____ Lieu : _____

J'ai pris connaissance des règlements du centre de conditionnement physique et j'accepte les conditions telles que décrites.

_____ Date : _____
Nom en lettres moulées

_____ Lieu : _____
Signature

ANNEXE 9

FORMULE DE RÉSILIATION
(*LOI SUR LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR, ART. 199*)

À: .....
(*nom du commerçant*)
.....
.....
(*adresse du commerçant*)

Date: .....
(*date d'envoi de la formule*)

En vertu de l'article 204 de la Loi sur la protection du consommateur, je résilie le contrat
(No .....) conclu le ..... à .....
(*numéro du contrat)* (*date de la conclusion du contrat)* (*lieu de la s'il est indiqué conclusion du contrat*)

.....
(*nom du consommateur*)

.....
(*signature du consommateur*)

.....
.....
(*adresse du consommateur*)

SCHEDULE 9
CANCELLATION FORM
(CONSUMER PROTECTION ACT, S. 199)

To: .....
(name of merchant)

.....
.....
(address of merchant)

Date: .....
(date of sending of this form)

By virtue of section 204 of the Consumer Protection Act, I cancel the contract
(No .....) made ..... at .....
(number of the contract if indicated) (date when the contract was made) (place where the contract was made)

.....
(name of consumer)

.....
(signature of consumer)

.....
.....
(address of consumer)