



uOttawa

L'Université d'Ottawa s'engage à appuyer la santé et le mieux-être de ses employés. Nous vous encourageons donc à profiter des nombreuses activités de conditionnement qui vous sont offertes par le Service des sports.

The University of Ottawa is committed to supporting the health and wellness of its employees. We encourage you to take advantage of some of the many fitness opportunities available to you as a staff member through Sports Services.

Bougez à la façon Do What MOVES ★ You!

Questions?

***Vous désirez vous procurer un abonnement?
Interested in purchasing a membership?***

*Visitez l'un de nos comptoirs du Service à la clientèle :
Visit one of our Client Services counters:*

Pavillon Montpetit Hall 125 University/Université Sous-sol/PC level 613-562-5800 (4327) geegees@uottawa.ca	Complexe sportif / Sports Complex 801 King Edward Rez-de-chaussée/Main floor 613-562-5789 geegees@uottawa.ca
--	--

Les employés de l'Université d'Ottawa peuvent profiter d'un tarif préférentiel à tous les matchs en saison des Gee-Gees! Les abonnements de saison sont disponibles pour tous les employés de l'Université d'Ottawa à un tarif préférentiel. Achetez-en deux et épargnez 10 % ou achetez en trois ou plus et économisez 20 %.

Vous souhaitez acheter un billet individuel? Les employés de l'Université d'Ottawa obtiennent un rabais sur les billets individuels. Visitez le www.geegees.ca ou écrivez à ggfix@uottawa.ca pour obtenir plus de renseignements.

uOttawa employees can benefit from discounted prices for all Gee-Gees games all season long! Sport specific season passes are now available to all uOttawa employees at a discounted price. Buy two and save 10% or buy three or more season passes and save an additional 20%.

Looking for single game tickets? uOttawa employees get great discounts on single game tickets as well. Visit www.geegees.ca or e-mail ggfix@uottawa.ca for more information.



uOttawa



Bougez! Soyez en forme! Get Active! Stay Fit!

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LE
PERSONNEL DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

uOTTAWA EMPLOYEE FITNESS



uOttawa

geegees.ca



Prenez une pause et venez suivre nos cours de conditionnement pour employés seulement :

Take a break from your day and try one of our fitness classes for employees only:



Cyclisme intérieur/ Indoor Cycling

Les participants de n'importe quel niveau de conditionnement peuvent profiter des bienfaits du cyclisme intérieur. Il s'agit d'une merveilleuse façon de bouger ou d'ajouter du piquant à sa routine d'entraînement. Des instructeurs

qualifiés et une atmosphère énergisante vous aideront à profiter au maximum de votre séance à vélo!

Participants of all fitness levels will enjoy the benefits of Indoor Cycling. It's a great way to get active or break out of a fitness rut. Qualified instructors and an energizing atmosphere will help you get the most out of your time on the bike!



Yoga

Notre cours de yoga pour employés seulement vous permettra de trouver l'équilibre et la tranquillité dans votre vie tout en améliorant votre force et votre flexibilité. Ce cours de 40 minutes vous revigorera et vous accordera le répit que vous méritez tant.

Our employee only yoga class will help you find calm and balance in your life while also improving your strength and flexibility. This 40 minute yoga class will help to rejuvenate you and give you a well-deserved break.



Évitez les files et inscrivez-vous en ligne!

Pour activer votre compte, visitez un comptoir du service à la clientèle. Pour éviter les files d'attente une fois que votre compte est activé, inscrivez-vous au moyen du bouton de Gee-Gee Reg situé sur la page d'accueil du www.geegees.ca.



Skip the line and register online!

To activate your account, present yourself to one of our client service desks. To avoid line-ups once your account has been activated, register using Gee-Gee Reg button located at www.geegees.ca

Profitez des heures réservées aux employés au centre d'entraînement du pavillon Montpetit. Visitez le www.geegees.ca pour l'horaire complet.

Avantages offerts au personnel de l'Université d'Ottawa :

- Prix préférentiels pour toute la programmation du Service des sports
- Accès libre aux cours du midi de 40 minutes (du lundi au vendredi) – (abonnement tout inclus ou carte perforée seulement)

Accès libre aux activités récréatives :

- Badminton
- Basketball
- Volleyball
- Soccer intérieur/extérieur
- Hockey
- Patinage
- Bains libres

Take advantage of our employee only hours at the Montpetit fitness centre. Visit www.geegees.ca for the full schedule.

uOttawa employees also have access to:

- Preferential pricing on all Sports Services programming
- 40 minute drop-in group fitness lunch time classes (Monday to Friday) – (All-inclusive membership or punch card required)

All recreational activities:

- Badminton
- Basketball
- Volleyball
- Indoor/Outdoor Soccer
- Hockey
- Skating
- Free swim



Offre spéciale Membership Special

Économisez

50%^{off}

À l'achat de votre premier abonnement : Économisez 50 % sur le prix d'un abonnement annuel au centre de conditionnement physique du pavillon Montpetit ou d'un abonnement annuel tout inclus du Service des sports. Présentez-vous simplement à l'un de nos comptoirs du Service à la clientèle (MNT, sous-sol ou Complexe sportif, rez-de-chaussée) afin de faire l'achat de votre abonnement dès aujourd'hui!

On the purchase of your first membership: get 50% off an annual Montpetit fitness or annual all-inclusive membership at Sports Services. Simply present yourself to one of our Client Services desks (MNT, PC Level or Sports Complex, main level) to purchase your membership today!



INFORMATION
WWW.GEEGEEES.CA
613-562-5800 EXT/POSTE 4477
GGCAMP@UOTTAWA.CA