

Women's Frisbee® 101

Are you looking to combine fun, fitness and friends?

Ultimate Frisbee® may be the answer.

Come to the OCUA Women's Frisbee® 101 event and try this fun, non-contact, cardio-building sport. You'll make new friends, learn a sport and improve your heart health.

So you've never thrown one of the things in your life? That's ok. We'll teach you. We have room for everyone at every level. You can play in our co-ed league, one of the biggest in Canada, or in our growing women's league.

Sign up at npc@ocua.ca or by calling the OCUA hotline at 613-860-6282.

To learn more about Ultimate Frisbee®, visit www.ocua.ca

Want to sign up for the summer? OCUA accepts teams, couples, groups or individuals. New Player Signing Bonus: a Frisbee® and a 10% discount on summer fees.

Women's Frisbee® 101 Details:

Date: Monday, May 7

Time: 7 p.m. to 9 p.m.

Location: Fieldhouse, Carleton University

What to wear: running shoes, sports clothes

What to bring: water

...and it's FREE!

Fit. Fun.
Frisbee®



Frisbee® brand name used with the kind permission of Wham-O.



Printing of this flyer courtesy of
Allegra Print & Imaging
1069 Bank Street, Ottawa ON • 613 730 3000
www.allegraottawa.com

Sponsored by:



Frisbee® pour femmes 101

Vous voulez combiner
activité, amis et
amusement?

L'Ultimate est peut-
être ce qu'il vous faut!

Participez à l'événement **Frisbee® pour femmes 101** de l'OCUA et amusez-vous à découvrir le Ultimate, ce sport cardiovasculaire sans contact. Vous apprendrez à jouer un sport, améliorerez votre santé et rencontrerez de nouvelles amies.

Comme ça vous n'avez jamais lancé un Frisbee®? Aucun problème! C'est à nous de vous le montrer. Il y a de la place pour tout le monde de tous les niveaux. Vous pouvez jouer dans notre ligue mixte, l'une des plus grandes au Canada, ou dans notre ligue de femmes dynamiques.

Inscrivez-vous en envoyant un courriel à npc@ocua.ca ou en composant le 613-860-6282, la ligne directe d'OCUA.

Pour en savoir plus au sujet du Ultimate, visitez www.ocua.ca (site en anglais seulement)

Voulez-vous vous inscrire cet été? L'OCUA accepte les équipes, les couples, les groupes et les individus. De plus, les nouveaux joueurs profiteront d'une prime spéciale : un Frisbee® et un rabais de 10 % applicable aux frais d'été.

Renseignements Frisbee® pour femmes 101.

Date : lundi le 7 mai

Heure : 19 h 00 à 21 h 00

Lieu : Fieldhouse, Université Carleton

Quoi porter : espadrilles, vêtements de sport

Quoi apporter : de l'eau

... et c'est gratuit!

Le Frisbee® : c'est l'un se mettre en forme!



Le nom de marque Frisbee® est
utilisé avec la permission de Wham-O.



Impression courtoisie de
Allegra Print & Imaging
1069 rue Bank, Ottawa (Ontario) • 613 730 3000
www.allegraottawa.com



Commandité par :