



**HEALTH & PHYSICAL FITNESS FOR LIFE!**  
**SANTÉ ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LA VIE!**



**UNIT VS. UNIT**  
**UNITÉ CONTRE UNITÉ**

**GCWCC**

# **SPIN-A-THON**

**DE LA CCMTGC**

**Is Your Unit  
Up For The Challenge?**

**Votre unité est-elle  
prête à relever le défi?**

**29 November 2024**

**Bldg. 21 • 0830 - 1300 hrs**

**le 29 novembre 2024**

**Bât. 21 • de 8 h 30 à 13 h**

**\$20 REGISTRATION FEE  
IN SUPPORT OF THE GCWCC**

**FRAIS D'INSCRIPTION DE 20 \$  
À L'APPUI DE LA CCMTGC**

**Deadline to register is 27 Nov 2024**

**THREE GRAND PRIZES:** Unit/sqn with most calories, unit/sqn with the best themed/dressed bike & unit/sqn with most participation.

**PAY-TO-PLAY FITNESS CHALLENGE PRIZES!**

**PAY-TO-PLAY MINI-GAME PRIZES!**

**ALL PROCEEDS GO TO GCWCC.**

**Date limite d'inscription : le 27 nov 2024**

**TROIS GRANDS PRIX :** unité/esc ayant brûlé le plus de calories, unité/esc avec le meilleur thème de vélo, et unité/esc avec le plus de participation.

**PAYER POUR JOUER AUX PRIX DE DÉFIS DE REMIS EN FORME !**

**PAYER POUR JOUER AUX PRIX DES MINI-JEUX !**

**TOUS LES PROFITS SERONT REVERSÉS À LA CCMTGC.**

For more information, or to register your team, contact:  
Pour plus d'information, ou pour inscrire une équipe, communiquer avec:

**Kevin Roy** – local/poste 4833 • [kevin.roy@forces.gc.ca](mailto:kevin.roy@forces.gc.ca)

**Stefan Dowhayko** – local/poste 3183 • [stefan.dowhayko@forces.gc.ca](mailto:stefan.dowhayko@forces.gc.ca)