



Inspiring girls to be joyful, healthy and confident.

Girls on the Run is Coming to Poolesville Elementary School this Fall!

WHAT: Girls on the Run is a transformational physical activity based positive youth development program. We teach life skills through dynamic, interactive lessons and running games. The program culminates with the girls being physically and emotionally prepared to complete a celebratory 5K running event. The goal of the program is to unleash confidence through accomplishment while establishing a lifetime appreciation of health and fitness.

WHO: The program is open to girls in 3rd-5th grade.

WHEN: The team will meet twice per week on Tuesday and Thursday Mornings from 7:30 to 8:45 for 10 weeks, starting September 17th and ending November 21st. The GOTR MoCo 5K will be held Sunday, Nov. 18th.
Registration is now open!

COST: The standard program registration fee is \$175. Families that qualify for reduced meals through the MCPS FARMS program pay a reduced registration fee of \$85. Families that qualify for free meals through the MCPS FARMS program and/or have a household income under \$40,000 pay a reduced registration fee of \$15. Payment plan, military discount, and sibling discount are available. Full financial assistance is available to families experiencing financial hardship.

Each participant receives a program t-shirt, water bottle, entry to the GOTR MoCo 5K, and a finishers medal.

HOW: Visit girlsontherunofmoco.org/Register-Now to sign up. Space is limited.

QUESTIONS? Please visit www.girlsontherunofmoco.org for more information.

Educando y preparando niñas



para una vida de autorespeto y vida

sana

Girls on the Run® viene a Poolesville Elementary School!

QUE: *Girls on the Run* es un programa transformador de desarrollo juvenil positivo basado en la actividad física. Enseñamos destrezas para la vida a través de lecciones interactivas y dinámicas, y juegos que involucran correr. El programa culmina con que las chicas están física y emocionalmente preparadas para completar una carrera celebratoria de 5 km. La meta del programa es desencadenar seguridad a través del logro mientras se establece aprecio para toda la vida por la salud y el buen estado físico.

QUIEN: Este programa está abierto para niñas de 3^o a 5^o grado.

CUÁNDO: el equipo se reunirá dos veces por semana durante 10 semanas, a partir del 17 de septiembre y hasta el 21 de noviembre. El GOTR MoCo 5K se llevará a cabo el domingo 18 de noviembre.

La inscripción se abrirá los siguientes días:

- 21 de agosto a las 9AM sitios de Heart & Sole y sitios GOTR A-C
- 22 de agosto a las 9AM sitios GOTR D-P
- 23 de agosto a las AM: sitios GOTR Q- Z

COSTO: El costo del programa es \$175. Las familias que califican para comidas reducidas a través del programa MCPS FARMS pagan una tarifa de inscripción reducida de \$85. Las familias que califican para comidas gratuitas a través del programa MCPS FARMS y/o tienen un ingreso familiar menor a \$40,000 pagan una tarifa de inscripción reducida de \$15. Un plan de pago, descuento militar y descuento para hermanas están disponibles. Asistencia financiera completa está disponible para las familias con dificultades financieras por correr el 5K.

Cada participante recibe una camiseta del programa, una botella de agua, entrada al GOTR MoCo 5K y una medalla para finalistas.

CÓMO: Cuando se abra la inscripción, visite www.girlsontherunofmoco.org/es/Inscribete-Ahora para registrar a su hija. El espacio es limitado

PREGUNTAS: Visite www.girlsontherunofmoco.org/es/Inicio para obtener más información.