



*Educating and preparing girls for a lifetime of self-respect and healthy living*

## **Girls on the Run® is Coming to Olney Elementary School!**

**WHAT:** *Girls on the Run®* is a nationwide, nonprofit after-school program that combines training for a 5K running event with self-esteem enhancing and uplifting workouts.

**WHY:** The goal of Girls On the Run® is to encourage positive emotional, social, mental and physical development for pre-teen girls.

**WHO:** This program is open to students in grades 3-5. Space is limited to 20 participants per team.

**WHEN:** Lessons will be held on Wednesday and Friday from 8:00am to 9:15am, beginning the week of March 13<sup>th</sup> until May 26<sup>th</sup>. Teams from the entire county will attend a celebratory 5k on May 21<sup>st</sup> which families are encourage to participate in with their GOTR girl. There is a \$30 fee for buddies (family and friends) to participate in the 5k. A reduced registration fee for teachers and families participating in FARMS is available.

**COST:** The regular fee for the program is \$160, but financial scholarships are granted on a sliding scale based on FARMS eligibility and household income. Full scholarships are available to families experiencing financial hardship. The fee covers program costs, snacks, program t-shirt, water bottle, medal and entry into the GOTR MOCO 5K.

**HOW:** Please visit [www.girlsontherunofmoco.org/register](http://www.girlsontherunofmoco.org/register) to sign up your daughter. Registration opens at 9AM on February 15<sup>th</sup>. Space is available on a first-come, first-serve basis.

Coach Nicole NBConnell@verizon.net

**QUESTIONS?** Please visit [www.girlsontherunofmoco.org](http://www.girlsontherunofmoco.org) for more information.



*Educando y preparando niñas para una vida de autorespeto y vida sana*

**Girls on the Run® viene a**

**Olney Elementary School!**

**QUE:** *Girls on the Run*® es un programa sin fines de lucro, de actividades después de la escuela que se hace a nivel nacional que combina el entrenamiento para una carrera de 5 km con una serie de ejercicios para mejorar el autoestima.

**POR QUE:** El objetivo de Girls on the Run es estimular positivamente el desarrollo emocional, social, mental y físico de las jóvenes pre-adolescentes.

**QUIEN:** Este programa esta abierto para estudiantes mujeres entre 3er y 5o grado de escuela primaria. Hay cupos limitados para 20 participantes por equipo.

**CUÁNDO:** El programa se ofrecerá Wednesday y Friday de 8:00 am a 9:00 am. empezando la semana del 13 de marzo hasta el 26 de mayo. Habrá una carrera de 5K de celebración el 21 de mayo. Animamos a los miembros de la familia a participar en la carrera de 5 km. con sus hijas. Hay una cuota de inscripción de \$30 la carrera, sin embargo, \$15 se ofrece a las familias que tengan becas y los profesores de el condado de Montgomery.

**COSTO:** El costo del programa es \$160, con diferentes niveles de pago basado en FARMS y el ingreso familiar. Becas completas están disponibles para las familias que experimentan dificultades financieras. La tarifa cubre los costos del programa, bocardillos, camiseta, botella de agua, la entrada en el GOTR MOCO 5K, y medalla por correr el 5k.

**CÓMO:** Por favor, visite [www.girlsontherunofmoco.org](http://www.girlsontherunofmoco.org) para registrar a su hija. Se abre la inscripción a las 9AM el February 15. Espacio será llenado a base de orden de llegada. Coach Nicole NBConnell@verizon.net

**DUDAS:** Por favor visítenos en línea a [www.girlsontherunofmoco.org](http://www.girlsontherunofmoco.org)