



JOIN GIRLS ON THE RUN!

Hello, **MOUNTAIN MOVER!**

Girls on the Run offers lessons led by trained volunteer coaches, who create a welcoming environment using our evidence-based curriculum.

THIS SEASON, GIRLS WILL:



Build confidence
to do hard things



Discover their
I Can! Power



Learn from mistakes
and persevere using
stick-with-it strategies

Season Info:

Practice Schedule:

Mondays and Thursdays
3:15 PM to 4:30 PM

Season Starts: week of September 14th

5K Celebration: Sunday, November 22nd



Questions?

Contact:

Olga Cruz

olga.cruz@k12.dc.gov

www.gotrdc.org/programs

REGISTER NOW!





ÚNETE A GIRLS ON THE RUN

Hello, **MOUNTAIN MOVER!**

Girls on the Run ofrece lecciones lideradas por entrenadores voluntarios, que crean entornos acogedores con nuestro programa basado en la evidencia.

**ESTA TEMPORADA, LAS NIÑAS
APRENDERÁN LO SIGUIENTE:**



Generar confianza
para hacer cosas
difíciles.



¡Descubrir su poder
de "Yo puedo"!



Aprender de sus
errores y perseverar
con estrategias para
no darse por vencidas.

Información de la temporada

Horario de practica:

Lunes y Jueves
3:15 PM a 4:30 PM

Comienzo de la temporada:

semana del 14 de septiembre

Temporada 5K: 22 de noviembre



¿Preguntas?

Contacto:

Olga Cruz

olga.cruz@k12.dc.gov

www.gotrdc.org/programs

¡INSCRÍBETE AHORA!

