Register for Girls on the Run at INDIAN ROCK ELEMENTARY



GOTRMIDSTATEPA.ORG

Season Starts: Week of September 14

When: Monday & Wednesday,3:45-5:15 PM

Where: Indian Rock Elementary

5K Celebration: November 15, York College

Cost: GOTR offers **Flexible, Affordable Payment Options** so that every family can participate!

PROGRAM REGISTRATION OPENS ON AUGUST 24!

Questions? Contact: Ciera Rascoe, cierarascoe16@gmail.com, (717) 434-6563

COACHES NEEDED!

SUBMIT YOUR COACH APPLICATION:
gotrmidstatepa.org/coach

At Girls on the Run, we inspire participants to be joyful, healthy, and confident using a fun curriculum which creatively integrates running and movement.

- **After-school program for 3rd-5th graders**
- **Increased confidence & social-emotional skills**
- **Reasearch-based curriculum & trained coaches**
- **5K Celebration to culminate the season!**

SCAN TO REGISTER

AT GOTR, PARTICIPANTS LEARN THEY CAN...

Build the confidence to be themselves

Learn to listen deeply, show empathy, and invite others to speak up, too

YET!

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

The school district neither encourages nor discourages a student's participation in the activity described herein.

sarah.fahrney@gotrmidstatepa.org | 717-763-4869 x 102 | gotrmidstatepa.org

Regístrese para Girls on the Run

en la INDIAN ROCK ELEMENTARY



GOTRMIDSTATEPA.ORG

Comienza la temporada: Semana del 14 de septiembre

Cuando: Lunes y miércoles, de 15:45 a 17:15.

Dónde: Escuela primaria Indian Rock

Celebración de 5K: 15 de noviembre, York College

Costo: ¡GOTR ofrece opciones de pago flexibles y asequibles para que todas las familias puedan participar!

¡LAS INSCRIPCIONES PARA EL PROGRAMA SE ABREN EL 24 DE AGOSTO!

¿Preguntas? Contacto: Ciera Rascoe, cirarascoe16@gmail.com, (717) 434-6563

¡SE NECESITAN ENTRENADORES!

ENVÍA TU SOLICITUD PARA SER ENTRENADOR:
gotrmidstatepa.org/coach

En Girls on the Run, inspiramos a las participantes a ser alegres, saludables y seguras de sí mismas mediante un programa divertido que integra de forma creativa la carrera y el movimiento.

- **Programa extraescolar para alumnos de 3.° a 5.° grado.**
- **Mayor confianza y habilidades socioemocionales**
- **Plan de estudios basado en la investigación y entrenadores capacitados.**
- **¡Celebración de 5 km para culminar la temporada!**

ESCANEAR PARA REGISTRARSE

EN GOTR, LOS PARTICIPANTES APRENDEN QUE PUEDEN...

Desarrollar la confianza para ser ellos mismos

Aprende a escuchar con atención, a mostrar empatía y a invitar a los demás a que también expresen su opinión.

¡TODAVÍA!

Aprende de los errores y persevera utilizando estrategias de constancia.

The school district neither encourages nor discourages a student's participation in the activity described herein.