

Girls on the Run is for **EVERY** girl

All 3rd-5th grade girls in the ESASD are welcome to join us for our fall season!

 **Registration is Open!** 

Confidence starts here!

Girls on the Run is an after-school program that inspires girls to be joyful, healthy, and confident through fun, movement-based lessons, meaningful conversations, and physical activity. Each season helps participants build confidence, develop life skills, and celebrate what makes them unique.

Be joyful.
Be healthy.
Be confident.



Program Details

- Location: Resica Elementary
- Grades: 3rd-5th
- Practices: M/W- 3:45-5:00 pm
- Season Starts: 9/21
- End-of-Season 5K: 11/22 (details to follow)

- ✦ Flexible payment options are available.
- ✦ Refunds are not issued after 1st practice.

Everything she receives:

- Two practices a week for 8 weeks
- Research based curriculum facilitated by trained coaches
- Official Girls on the Run t-shirt
- water bottle, cinch sack, healthy snack
- 5K registration
- End of season 5K Celebration medal
- Celebration gift

Everything she gains:



Attendance matters!

Girls on the Run is a team experience and each lesson builds on the one before it. Attending practice should be a priority so that participants receive the benefits of the program.



READY TO JOIN US?
Registration is easy!

To register or learn more visit our website
at www.gotrlehighpocono.org

SCAN TO REGISTER

REGISTER EARLY!
SPOTS MAY BE LIMITED.



NOTE: This activity is not officially endorsed or financially supported by East Stroudsburg Area School District. Permission to distribute this information is provided as a service to the students and staff.

Girls on the Run es para **CADA** *chica*

¡Todas las niñas de 3.º a 5.º grado del distrito escolar ESASD están invitadas a unirse a nosotros para nuestra temporada de otoño!

*Las familias son responsables de proporcionar el transporte hacia y desde el entrenamiento.**

¡Ya está abierto el plazo de inscripción!

¡La confianza comienza aquí!

Girls on the Run es un programa extraescolar que inspira a las niñas a ser alegres, saludables y seguras de sí mismas a través de divertidas lecciones basadas en el movimiento, conversaciones significativas y actividad física. Cada temporada ayuda a las participantes a fortalecer su confianza, desarrollar habilidades para la vida y celebrar lo que las hace únicas.

*Sé
Sé
Sé
alegre.
saludable.
seguro.*



Detalles del programa

Ubicación: Escuela Primaria Resica

- Grados: 3.º a 5.º
- Entrenamientos: lunes y miércoles de 15:45 a 17:00.
- La temporada comienza el 21 de septiembre.
- Carrera de 5 km de fin de temporada: 22/11 (próximamente más detalles)

- Disponemos de opciones de pago flexibles.
- No se realizan reembolsos después del primer entrenamiento.

Todo lo que ella recibe:

Dos entrenamientos por semana durante 8 semanas.

- Plan de estudios basado en la investigación, impartido por entrenadores capacitados.
- Camiseta oficial de Girls on the Run
- botella de agua, bolsa con cordón, refrigerio saludable
- Inscripción para la carrera de 5 km
- Medalla de celebración de fin de temporada de 5 km
- Regalo de celebración

Todo lo que ella gana:



¡La asistencia es importante!

Girls on the Run es una experiencia de equipo y cada lección se basa en la anterior.

La asistencia a los entrenamientos debe ser una prioridad para que los participantes reciban los beneficios del programa.



¿LISTO PARA UNIRTE A NOSOTROS?

¡Registrarse es fácil!

Para registrarse u obtener más información, visite nuestro sitio web en www.gotrlehighpocono.org

ESCANEAR PARA REGISTRARSE

*¡REGÍSTRATE CON ANTICIPACIÓN!
LAS PLAZAS PUEDEN SER LIMITADAS.*



Nota: Esta actividad no está respaldada oficialmente ni respaldada financieramente por el Distrito Escolar del Área del East Stroudsburg. El permiso para distribuir esta información se proporciona como un servicio a los estudiantes y personal.