



Inspiring girls to be joyful, healthy and confident.

Girls on the Run is Coming to DuFief ES 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 for 10 weeks, starting September 23rd and ending November 27th. The GOTR MoCo 5K will be held Sunday, November 24th.
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: When registration opens, 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 DuFief ES!

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 23 de septiembre hasta el 27 de noviembre. El GOTR MoCo 5K se llevará a cabo el domingo 24 de noviembre.

LA INSCRIPCION ESTÁ ABIERTA

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.



Fall 2019 Program Fees and Financial Assistance

Girls on the Run of Montgomery County is committed to ensuring that all girls are able to participate, regardless of financial limitations. We offer reduced fees based upon qualification for the MCPS Free and Reduced Meals (FARMS) program and household income. Please use the chart below to determine your registration fee, according to your household income and your FARMS eligibility form from the prior or current (if available) school year.

If you are in need of financial assistance greater than our reduced registration fees, or if you are in need of financial assistance but do not qualify based upon FARMS eligibility and household income, please call our office at 301-881-3801 for more information.

Standard program registration	\$175 registration fee
Families that qualify for reduced meals through the MCPS FARMS program	\$85 registration fee
Families that qualify for free meals through the MCPS FARMS program and/or have a household income under \$40,000	\$15 registration fee
Coach daughter discount: Parents/guardians that are registered coaches may register their daughter at a discounted fee	\$120 registration fee

What Registration Includes:

Program registration includes 20 lessons, a program t-shirt, a GOTR water bottle, registration for the GOTR MoCo 5K, a 5K medal, and items and discounts from our sponsors.

If you have any questions or need a registration form, please see your site's coach. You must submit a registration form and payment to your coach before your daughter attends lessons.

Questions?

www.girlsontherunofmoco.org
info@girlsontherunofmoco.org
301-881-3801



Costo y asistencia financiera del programa otoño 2019

Girls on the Run of Montgomery County asegura que todas las niñas puedan participar, sin importar obstáculos financieros. Ofrecemos las siguientes reducciones en pago basadas en calificación para el programa de FARMS en MCPS y por ingreso familiar. Por favor utilice la tabla a continuación para determinar su cuota de inscripción de acuerdo con los ingresos de su hogar y su calificación para el programa de FARMS de MCPS de este año escolar o el año anterior (si está disponible).

Si necesita asistencia financiera adicional aparte de lo que proveemos o si necesita asistencia financiera pero no califica con FARMS o ingreso familiar, por favor llame a nuestra oficina al 301-881-3801 para más información.

Standard program registration	\$175 registration fee
Families that qualify for reduced meals through the MCPS FARMS program	\$85 registration fee
Families that qualify for free meals through the MCPS FARMS program and/or have a household income under \$40,000	\$15 registration fee
Coach daughter discount: Parents/guardians that are registered coaches may register their daughter at a discounted fee	\$120 registration fee

El precio de la inscripción cubre los costos del programa de 10 semanas, una camiseta, una botella de agua, la entrada en la carrera celebratoria GOTR MOCO 5K, y una medalla por correr el 5K.

Si tiene alguna pregunta o necesita obtener un formulario de inscripción, consulte al entrenador de su equipo. Debe enviar un formulario con su cuota a su entrenador antes de que su hija asista a las prácticas.

¿Preguntas?

www.girlsontherunofmoco.org/es/Programa
info@girlsontherunofmoco.org 301-881-3801