



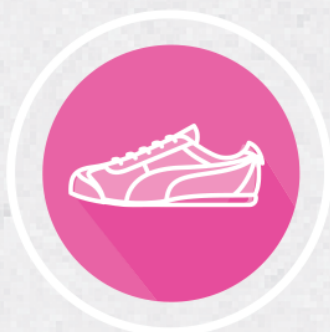
# Girls on the Run is for **EVERY** *one.*



**Girls on the Run is an afterschool program like no other! Twice per week for 10 weeks, girls of all abilities will have fun, make friends, increase their physical activity levels and learn important life skills. Trained and caring coaches lead 3 - 8 grade girls through interactive lessons and running activities. The season ends with a noncompetitive 5K event.**

## *Why it matters* **IT'S FUN. IT'S EFFECTIVE.**

Participating in Girls on the Run transforms girls' lives by helping them increase their self-confidence, develop healthy relationships, and feel good about themselves, inside and out.



Girls who were the least active at the start of the program increased their physical activity by more than **40%\***



**97%** of participants said they learned critical skills to manage emotions, resolve conflict, help others or make intentional decisions\*

\*Results based on a 2016 independent study conducted by Positive Youth Development expert Maureen R. Weiss, Ph.D.

**Registration Opens: February 6**

**Program Starts: March 6**

**Program Fee: 185**

**Financial Assistance is Available**

**Contact: Girls on the Run of Northern Virginia**

**info@gotrnova.org | 703-273-3153**

**LEARN MORE AND REGISTER TODAY AT [WWW.GOTRNOVA.ORG](http://WWW.GOTRNOVA.ORG)**



# Girls on the Run es para **TODAS** las niñas.



**¡Girls on the Run es un programa extraescolar como ningún otro! Dos veces por semana durante 10 semanas, niñas de todas las capacidades se divertirán, harán amistades, aumentarán sus niveles de actividad física y aprenderán habilidades importantes para la vida. Entrenadoras capacitadas y atentas guían a las niñas de 3 a 8 grado a través de lecciones interactivas y actividades que requieren correr. La temporada termina con una carrera de celebración no competitiva de 5 km.**

*Por qué es importante*  
**ES DIVERTIDO. ES EFICAZ.**

La participación en Girls on the Run transforma las vidas de las niñas ayudándolas a confiar en si mismas, desarrollar relaciones sanas y sentirse bien consigo mismas, tanto interna como externamente.



Las niñas que estuvieron menos activas al inicio del programa, aumentaron su actividad física en más del **40 %\***



El **97 %** de las participantes dijo que aprendió habilidades críticas para controlar las emociones, resolver los conflictos, ayudar a los demás o tomar decisiones intencionales\*

\* Los resultados se basan en un estudio independiente realizado en 2016 por la experta en desarrollo positivo de los jóvenes, Dra. Maureen R. Weiss, Ph.D.

**La inscripción comienza: February 6**

**Fecha de inicio del programa: March 6**

**Tarifa del programa: 185**

**Ayuda financiera disponible**

**Contacto: Girls on the Run of Northern Virginia**

**info@gotrnova.org | 703-273-3153**

**OBTÉN MÁS INFORMACIÓN E INSCRÍBETE HOY EN [WWW.GOTRNOVA.ORG](http://WWW.GOTRNOVA.ORG)**