



ÚNETE A GIRLS ON THE RUN



Hello, **BOLD HEART!**

Girls on the Run ofrece prácticas de 90 minutos, 2 veces por semana, dirigidas por entrenadoras voluntarias capacitadas, quienes crean un ambiente acogedor utilizando nuestro plan de estudios basado en evidencia.

Las lecciones de "Hello, Bold Heart!" tratan de mucho más que solo correr. Enseñan a las niñas a compartir lo que hay en sus corazones con confianza y a ayudar a otras a hacer lo mismo. A lo largo de la temporada de 8 semanas, las niñas aprenderán, crecerán y fortalecerán lazos con sus compañeras de equipo.

★ **Girls on
the run®**
of Greater Sacramento

LAS NIÑAS APRENDERÁN LO SIGUIENTE:



Generar confianza para expresar con audacia sus pensamientos, ideas y sentimientos.



Descubrir el poder de su corazón para alzar la voz, incluso cuando se sientan nerviosas.



Aprender a escuchar con atención, demostrar empatía e invitar a otras a que alcen sus voces también.

Información de la temporada

Prácticas los martes y jueves de 3:15 a 4:45pm

Comienzo de la temporada: 9 de marzo

Finalización de la temporada: 9 de mayo

Fecha límite de inscripción: 16 de marzo

Tarifa de inscripción: \$215

Asistencia financiera disponible

¿Preguntas?

Contacto: Carly Murray
cprinty@gotrsac.org
(916)-512-0472

INSCRIBIRSE



¡La inscripción abre el 9 de febrero!

<https://www.pinwheel.us/register/index/Spring26>