

BFIT (Be Fit in Tahoe)

THEMES

Truckee Elementary School
Tahoe Lake Elementary School
Kings Beach Elementary School

Glenshire Elementary School
Creekside

 BFIT Injury Reduction Brain Breaks	 BFIT Recreos Mentales para la reducción de lesiones
 October: Squats	 Octubre: Sentadillas
 November: Planks	 Noviembre: Tablones
 December: Shuffle	 Diciembre: Movimiento rápido de lado a lado
 January: Balance	 Enero: Saldo
 February: Jumps	 Febrero: Salta
 March: Lunges	 Marzo: Estocadas
 April: Sideways Hopping	 Abril: salto de lado
 May: One Leg Hopping	 Mayo: Mayo: salto con una pierna

**Program
Coordinators:** Alyssa Villalpando
avillalpando@tfhd.com

&

Claudia Aguilar Garcia
cgarciaaguilar@tfhd.com

