


















Harvest of the Month & B-Fit

2024-2025 THEMES

Truckee Elementary School
 Tahoe Lake Elementary School
 Kings Beach Elementary School
 Glenshire Elementary School

SELS
 Donner Trail Elementary School
 Creekside

 HOM Tastings	 BFit Injury Reduction Brain Breaks
 October 14-18: Asian Pear Variety	 October: Squats
 November 18-22: Sweet Potato	 November: Planks
<p><i>No Tasting in December</i></p>	 December: Shuffle
 January 13-17: Kiwis	 January: Balance
 February 10-14: Bok Choy	 February: Jumps
 March 3-7: Brussels Sprouts	 March: Lunges
 April 7-11: Radishes	 April: Sideways Hopping
 May 19-23: Cherries	 May: One Leg Hopping

**Program
Coordinators:**

Maison Power
 mpower@tfhd.com

&

Brooklyn Dreher
 bdreher@tfhd.com



La Cosecha del Mes y B-Fit

TEMAS 2024-2025

Truckee Elementary School
 Tahoe Lake Elementary School
 Kings Beach Elementary School
 Glenshire Elementary School

SELS
 Donner Trail Elementary School
 Creekside

 Degustaciones	 BFit Recreos Mentales para la reducción de lesiones
 Octubre 14-18: Peras asiáticas	 Octubre: Sentadillas
 Noviembre 18-22: Camote	 Noviembre: Tablones
No hay degustación en Diciembre	 Diciembre: Movimiento rápido de lado a lado
 Enero 13-17: Kiwi	 Enero: Saldo
 Febrero 10-14: Col chino	 Febrero: Salta
 Marzo 3-7: Col de bruselas	 Marzo: Estocadas
 Abril 7-11: Rábanos	 Abril: salto de lado
 Mayo 19-23: Cerezas	 Mayo: Mayo: salto con una pierna

Program Coordinators:

Maison Power
 mpower@tfhd.com

&

Brooklyn Dreher
 bdreher@tfhd.com

