

GCG Upplägg 1-4 Augusti Grupp 1

Tränar i Södervärnshallen

Torsdag Grupp 1

14.00-16:00 Incheckning Södervärn Skolan
16:00-16:15 GCG Information
17:00-18:20 Träningspass
18:30-19:15 Mellanmål/Dusch
19:15-19:30 Transport till IMA
19:30-20:30 Middag IMA Restaurangen
21:00-21:30 Promenad till Skolan
22:00-22:30 Go natt

Fredag Grupp 1

08:20-08:30 Samling Södervärns hallen
08:30-10:00 Träningspass
10:00-11:15 Mellanmål
11:15-11:30 Transport till IMA
11:30-13:00 Lunch IMA Restaurangen
13:00-14:30 Träningspass
14:30-15:15 Mellanmål
15:30-16:15 Pingis/Corn Hole/Vila
16:15-18:00 Duscha/Transport till IMA/Fika
18:00-19:00 Middag IMA Restaurangen
19:00-21:30 GCG Event 2024 IMA
21:30-22:00 Promenad till skolan
22:00-22:30 Go natt

Lördag Grupp 1

08:20-08:30 Samling Södervärns hallen
08:30-10:00 Träningspass
10:00-10:45 Mellanmål
10:45-11:30 Pingis/Corn Hole/Vila
11:30-13:00 Lunch IMA Restaurangen
13:00-14:00 Mental Träning IMA Tomas
14:30-15:15 Fys pass Terese IMA
15:15-16:00 Mellanmål
16:00-18:00 Fika/Duscha/Pingis Södervärn
18:00-18:30 Buss till Surflogiet
18:30-19:30 Mat på Surflogiet
19:30-21:30 Beachvolleyboll och bad
21:30-22:00 Buss från Surflogiet
22:00-22:30 Go natt

Söndag Grupp 1

08:50-09:00 Samling: Södervärns hallen
09:00-10:30 Träningspass
10:30-11:30 Mellanmål
11:30-12:15 Hand Eye Henke IMA
12:00-13:00 Mellanmål/Duscha/Packa
13:00-14:00 Lunch IMA Restaurangen
14:00-14:30 Avslutning IMA