

GCG Upplägg 1-4 Augusti Grupp 2

Tränar i Södervärnshallen

Torsdag Grupp 2

14:00-16:00 Incheckning Södervärnsskolan
16:00-16:15 GCG Information
17:00-17:45 Mellanmål
17:45-18:30 Pingis/Corn Hole
18:30-19:50 Träningspass
19:50-20:30 Duscha/Transport till IMA
20:30-21:00 Middag IMA Restaurangen
21:00-21:30 Promenad till skolan
22:00-22:30 Go natt

Fredag Grupp 2

08:20-08:30 Samling Södervärns hallen
08:30-09:15 Pingis, vila
09:15-10:00 Mellanmål
10:15-11:45 Träningspass
11:45-13:15 Lunch IMA Restaurangen
13:15-14:00 Vila/Pingis
14:00-14:45 Mellanmål
14:45-16:15 Träningspass
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 2

08:20-08:30 Samling Södervärns hallen
08:30-09:15 Pingis/Corn hole/Vila
09:15-10:00 Mellanmål
10:15-11:45 Träningspass
11:45-13:00 Lunch IMA Restaurangen
13:00-14:00 Mental Träning IMA Tomas
14:30-15:30 Mellanmål
15:30-16:15 Fys pass IMA Terese
16:15-18:00 Fika/Pingis/Duscha 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 2

08:50-09:00 Samling IMA
09:00-09:45 Hand Eye Henke IMA
09:45-10:45 Mellanmål Södervärn hallen
10:45-12:15 Träningspass
13:00-14:00 Lunch IMA Restaurangen
14:00-14:30 Avslutning IMA