

GCG Upplägg 31 juli- 3 augusti Grupp 3

Tränar i Innebandy Center (IBC)

Torsdag Grupp 3

15:00-17:00 **Incheckning Södervärn Skolan**
17:00-17:15 **GCG Information**
18:15-19:00 **Promenad till Nicolai ruin**
19:00-21:30 **5 års jubileumsmiddag Nicolai ruin**
21:30-22:00 **Promenad till Södervärnsskolan**
22:00-22:30 **Go natt**

Fredag Grupp 3

07:00-07:40 **Frukost Södervärns matsal**
07:50-08:05 **Buss till IBC**
08:20-08:30 **Samling IBC**
08:30-10:00 **Träningspass**
10:00-10:45 **Mellanmål**
10:45-11:30 **Vila**
11:30-13:00 **Lunch IMA Restaurangen**
13:00-13:45 **Träningspass**
13:45-15:30 **Vila**
15:30-16:45 **Träningspass 6 Mv**
17:00-18:15 **Träningspass 6 Mv**
19:00-20:00 **Middag IMA Restaurangen**
20:00-20:30 **Promenad till Ica Wisborg**
20:30-22:00 **Pingis/aktivitet Vid skolan**
22:00-22:30 **Go natt**

Lördag Grupp 3

07:00-07:40 **Frukost Södervärns matsal**
07:50-08:05 **Buss till IBC**
08:20-08:30 **Samling IBC**
08:30-09:15 **Vila**
09:15-10:00 **Mellanmål**
10:15-11:45 **Träningspass**
11:45-13:15 **Lunch IMA Restaurangen**
13:15-14:00 **Vila**
14:00-15:30 **Träningspass**
15:30-16:00 **Mellanmål**
16:30-18:00 **Duscha/Pingis/ Beachvolleyboll**
18:30-19:30 **Middag IMA Restaurangen**
19:30-21:30 **GCG Event**
21:30-22:00 **Pomenad till Södervärnsskolan**
22:00-22:30 **Go natt**

Söndag Grupp 3

07:30-08:10 **Frukost Södervärns matsal**

08:20-08:35 **Buss till IBC**

08:50-09:00 **Samling: IBC**

09:00-10:30 **Träningspass**

10:30-11:15 **Mellanmål**

11:15-11:45 **Duscha**

12:45-13:00 **Buss till IMA**

13:00-14:00 **Lunch IMA Restaurangen (Utvärdering)**

14:00-14:30 **Avslutning IMA**

14:45-15:00 **Buss från IMA till Nynäshamn båten**

15:30-15:45 **Buss Från IMA till Oskarshamn Båten**