

GCG Upplägg 31 juli - 3 augusti Grupp 4

Tränar i Innebandy Center (IBC)

Torsdag Grupp 4

15:00-17:00 **Incheckning Södervärn Skolan**
17:00-17:15 **GCG Information**
18:30-19:00 **Promenad till Nicolai ruin**
19:00-21:30 **5 års jubileumsmiddag Nicolai ruin**
21:45-22:00 **Promenad till Södervärnsskolan**
22:00-22:30 **Go natt**

Fredag Grupp 4

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**
16:00-18:30 **Duscha/Pingis/Beachvolleyboll**
18:30-19:30 **Middag IMA Restaurangen**
20:00-20:30 **Promenad till Ica Wisborg**
20:30-22:00 **Pingis/aktivitet vid skolan**
22:00-22:30 **Gonatt**

Lördag Grupp 4

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**
18:30-19:30 **Middag IMA Restaurangen**
19:30-21:30 **Event GCG 2025**
21:30-22:00 **Promenad till Södervärns skolan**
22:00-22:30 **Go natt**

Söndag Grupp 4

07:45-08:20 **Frukost Södervärns matsal**

08:20-09:30 **Packa/vila**

09:30-09:45 **Buss till IBC**

09:45-10:30 **Mellanmål**

10:45-12:15 **Träningspass**

12:15-12:45 **Duscha**

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

13:00-14:00 **Lunch IMA Restaurangen**

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**