Kl.		Kl.		Mandag			Tirsdag			Onsdag			Torsdag			Fredag			Lørdag			Søndag		
				Hallen	Gymnastiksal	Multisalen	Hallen	Gymnastiksal	Multisalen	Hallen	Gymnastiksal	Multisalen	Hallen	Gymnastiksal	Multisalen	Hallen	Gymnastiksal	Multisalen	Hallen	Gymnastiksal	Multisalen	Hallen	Gymnastiksal	Multisalen
09:00	-	09:15												Gymnastik Senior gym.										
09:15	-	09:30																						
09:30	-	09:45																						
09:45	-	10:00																						
10:00	-	10:15																						
15:00	-	15:15																						
15:15	-	15:30																						
15:30	-	15:45														Fodbold								
15:45	-	16:00																						
16:00	-	16:15			Gymnastik 0-1. klasse drenge						Gymnastik 0-1. klasse piger	Gymnastik Hip-Hop dans 5.-8. kl.	Håndbold U8 mix	Håndbold U6 mix											
16:15	-	16:30																						
16:30	-	16:45	Badminton Ungdom			Håndbold U16 drenge																		
16:45	-	17:00																						
17:00	-	17:15		Gymnastik Forældre/ barn			Gymnastik 4-5 årige piger		Hals Basketball	Gymnastik Yoga	Gymnastik Zumba	Håndbold U10 drenge U12 drenge	Gymnastik 4-5 årige drenge											
17:15	-	17:30						Håndbold																
17:30	-	17:45			Gymnastik Cross-gym	Håndbold U12 Piger									Håndbold									
17:45	-	18:00																						
18:00	-	18:15	Badminton Motionister	Gymnastik Mini-spring 2-3. kl.	2 hold a 50 min.			Håndbold	Bordtennis Ungdom hold 1 for sjov				Håndbold U12 Piger U14 Piger	Håndbold U16 Piger	Bordtennis Ungdom hold 1 for sjov									
18:15	-	18:30				Håndbold U10 drenge U12 drenge					Gymnastik Cross-gym													
18:30	-	18:45																						
18:45	-	19:00					Håndbold						Håndbold U16 Piger	Håndbold U16 drenge										
19:00	-	19:15		Gymnastik Junior-spring 4.-7. kl.	Gymnastik Motions- damer	Håndbold U14 Piger U16 Piger		Bordtennis Ungdom hold 2 Øvede	Badminton Motionister				Håndbold U16 drenge		Bordtennis Ungdom hold 2 Øvede							Fodbold		
19:15	-	19:30																						
19:30	-	19:45								Gymnastik Cross-gym	Gymnastik Rygtræning													
19:45	-	20:00				Håndbold Damesenior																		
20:00	-	20:15	Badminton Senior				Volleyball	Bordtennis Senior Serie 3 og Serie 2	Badminton Senior				Håndbold Herresenior		Bordtennis Senior Serie 3 og Serie 2									
20:15	-	20:30																						
20:30	-	20:45																						
20:45	-	21:00																						
21:00	-	21:15				Håndbold Herresenior																		
21:15	-	21:30											Håndbold Damesenior											
21:30	-	21:45																						
21:45	-	22:00																						
22:00	-	22:15																						
22:15	-	22:30																						
22:30	-	22:45																						
22:45	-	23:00																						
23:00	-	23:15																						
23:15	-	23:30																						
23:30	-	23:45																						
23:45	-	00:00																						
00:00	-																							