

[illegible]

Ammerud						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Innebandy - ST	Skolen	Ammerud	Skolen	Paraidrett
1630	1700	Innebandy - ST	Skolen	Ammerud	Skolen	Paraidrett
1700	1730	Innebandy - ST	Paraidrett	Ammerud	Skolen	Paraidrett
1730	1800	Innebandy - ST	Paraidrett	Ammerud	Skolen	Innebandy
1800	1830	Paraidrett	Paraidrett	Paraidrett	Skolen	Innebandy
1830	1900	Paraidrett	Paraidrett	Paraidrett	Skolen	Innebandy
1900	1930	Paraidrett	Basket	Paraidrett	Skolen	Innebandy
1930	2000	Paraidrett	Basket	Paraidrett	Skolen	Innebandy
2000	2030	Basket	Basket	Basket	Skolen	Innebandy
2030	2100	Basket	Basket	Basket	Skolen	Innebandy
2100	2130	Basket	Basket	Basket	Skolen	Innebandy
2130	2200					
2200	2230					
2230	2300					

Trening utgår:

Paraidrett tir/fre = Ammerud Basket PUH

Paraidrett man/ons = Oslo Handicapidrettslag

Spesielle tiltak = SF Grei (Nabolagsklubb)

Apalløkka 1						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Ammerud	Basket	Innebandy	Basket	Innebandy
1630	1700	Ammerud	Basket	Innebandy	Basket	Innebandy
1700	1730	Ammerud	Basket	Innebandy	Basket	Innebandy
1730	1800	Ammerud	Basket	Innebandy	Basket	Innebandy
1800	1830	Ammerud	Basket	Innebandy	Basket	Basket
1830	1900	Ammerud	Basket	Innebandy	Basket	Basket
1900	1930	Ammerud	Basket	Innebandy	Basket	Basket
1930	2000	Ammerud	Basket	Innebandy	Basket	Basket
2000	2030	Ammerud	Basket	Innebandy	Basket	Basket
2030	2100	Roller Derby	Basket	Basket	Roller Derby	Basket
2100	2130	Roller Derby	Basket	Basket	Roller Derby	Basket
2130	2200	Roller Derby	Basket	Basket	Roller Derby	Basket
2200	2230	Roller Derby	Basket	Basket	Roller Derby	
2230	2300					

[illegible]

Apalløkka 2						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Innebandy	Ammerud	Ammerud	Ammerud	Ammerud
1630	1700	Innebandy	Ammerud	Ammerud	Ammerud	Ammerud
1700	1730	Innebandy	Ammerud	Ammerud	Ammerud	Ammerud
1730	1800	Innebandy	Ammerud	Ammerud	Ammerud	Ammerud
1800	1830	Innebandy	Ammerud	Ammerud	Ammerud	Ammerud
1830	1900	Innebandy	Ammerud	Ammerud	Ammerud	Ammerud
1900	1930	Innebandy	Ammerud	Ammerud	Ammerud	Ammerud
1930	2000	Basket	Ammerud	Ammerud	Ammerud	Ammerud
2000	2030	Basket	Ammerud	Ammerud	Ammerud	Ammerud
2030	2100	Basket	Ammerud	Ammerud	Ammerud	Ammerud
2100	2130	Basket	Ammerud	Ammerud	Ammerud	Ammerud
2130	2200	Basket	Ammerud	Ammerud	Ammerud	Ammerud
2200	2230	Basket	Ammerud	Ammerud	Ammerud	
2230	2300					

[illegible]

Bentsebrua						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak
1630	1700	Sagene	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Sagene
1700	1730	Sagene	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Sagene
1730	1800	Sagene	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Sagene
1800	1830	Sagene	Sagene	Sagene	Sagene	Sagene
1830	1900	Sagene	Sagene	Sagene	Sagene	Sagene
1900	1930	Sagene	Sagene	Sagene	Sagene	Sagene
1930	2000	Sagene	Volleyball	Basket	Sagene	Sagene
2000	2030	Sagene	Volleyball	Basket	Sagene	Sagene
2030	2100	Sagene	Volleyball	Basket	Sagene	Sagene
2100	2130	Sagene	Volleyball	Basket	Sagene	Sagene
2130	2200	Sagene	Volleyball	Basket	Sagene	Sagene
2200	2230	Sagene	Volleyball	Basket	Sagene	
2230	2300					

Trening utgår:
fredag 5. september 2025
mandag 8. september 2025
Spesielle tiltak = Sagene IF (Nabolagsklubb)

		Bestum				
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Ullern	Ullern	LEDIG	Ullern	LEDIG
1630	1700	Ullern	Ullern	LEDIG	Ullern	LEDIG
1700	1730	Ullern	Ullern	Njård	Ullern	LEDIG
1730	1800	Ullern	Ullern	Njård	Ullern	LEDIG
1800	1830	Ullern	Ullern	Njård	Ullern	LEDIG
1830	1900	Basket	Ullern	LEDIG	Ullern	Basket
1900	1930	Basket	Ullern	Basket	Ullern	Basket
1930	2000	Basket	Ullern	Basket	Ullern	Basket
2000	2030	Basket	Basket	Basket	Ullern	Basket
2030	2100	Basket	Basket	Basket	Ullern	Basket
2100	2130	Basket	Basket	Basket	Ullern	Basket
2130	2200	Basket	Basket	Basket	Ullern	Basket
2200	2230	Basket	Basket	Basket	Ullern	
2230	2300					

Trening utgår:

Bjølseren						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Sagene
1630	1700	Håndball - ST	Innebandy	Sagene	Innebandy - ST	Sagene
1700	1730	Håndball - ST	Innebandy	Sagene	Innebandy - ST	Sagene
1730	1800	Håndball - ST	Innebandy	Sagene	Innebandy - ST	Sagene
1800	1830	Håndball - ST	Innebandy	Paraidrett	Innebandy - ST	Paraidrett
1830	1900	Sagene	Innebandy	Paraidrett	Innebandy	Paraidrett
1900	1930	Sagene	Innebandy	Paraidrett	Innebandy	Paraidrett
1930	2000	Paraidrett	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy
2000	2030	Paraidrett	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy
2030	2100	Paraidrett	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy
2100	2130	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy
2130	2200	Innebandy	Futsal	Innebandy	Futsal	Innebandy
2200	2230	Innebandy	Futsal	Innebandy	Futsal	
2230	2300					

Trening utgår:
fredag 20. september 2024
fredag 28. februar 2025
Paraidrett man/ons = Freestyle IL
Paraidrett fre = Sagene IF
Spesielle tiltak = Sagene IF (Nabolagsklubb)

Bjørnholt 1						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Bjørndal	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Renhold
1630	1700	Bjørndal	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Renhold
1700	1730	Bjørndal	Bøler	Bjørndal	Spesielle tiltak	Bjørndal
1730	1800	Bjørndal	Bøler	Bjørndal	Spesielle tiltak	Bjørndal
1800	1830	Bøler	Bøler	Bjørndal	Paraidrett	Bjørndal
1830	1900	Bøler	Bøler	Bjørndal	Paraidrett	Bjørndal
1900	1930	Bøler	Bøler	Bjørndal	Paraidrett	Bjørndal
1930	2000	Bøler	Bøler	Bjørndal	Paraidrett	Bjørndal
2000	2030	Bøler	Bøler	Bjørndal	Bækkelaget	Spesielle tiltak
2030	2100	Bøler	Bøler	Bjørndal	Bækkelaget	Spesielle tiltak
2100	2130	Bækkelaget	Bækkelaget	Bjørndal	Bækkelaget	Spesielle tiltak
2130	2200	Bækkelaget	Bækkelaget	Bjørndal	Bækkelaget	Spesielle tiltak
2200	2230	Bækkelaget	Bækkelaget	Bjørndal	Bækkelaget	
2230	2300					

[illegible]

Bjørnholt 2						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Bjørndal	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Renhold
1630	1700	Bjørndal	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Renhold
1700	1730	Bjørndal	Bøler	Bøler	Spesielle tiltak	Bjørndal
1730	1800	Bjørndal	Bøler	Bøler	Paraidrett	Bjørndal
1800	1830	Bjørndal	Bøler	Bøler	Paraidrett	Bjørndal
1830	1900	Bøler	Bøler	Bøler	Paraidrett	Nordstrand
1900	1930	Bøler	Bøler	Bøler	Paraidrett	Nordstrand
1930	2000	Bøler	Bøler	Bøler	Paraidrett	Nordstrand
2000	2030	Nordstrand	Bøler	Bøler	Bækkelaget	Spesielle tiltak
2030	2100	Nordstrand	Bøler	Futsal	Bækkelaget	Spesielle tiltak
2100	2130	Nordstrand	Bjørndal	Futsal	Bækkelaget	Spesielle tiltak
2130	2200	Nordstrand	Bjørndal	Futsal	Bækkelaget	Spesielle tiltak
2200	2230	Nordstrand	Bjørndal	Futsal	Bækkelaget	
2230	2300					

Trening utgår:

Bjørnholt 3						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Bjørndal	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Renhold
1630	1700	Bjørndal	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Renhold
1700	1730	Bjørndal	Bøler	Paraidrett	Håndball - ST	Innebandy
1730	1800	Bjørndal	Bøler	Paraidrett	Håndball - ST	Innebandy
1800	1830	Bjørndal	Bøler	Paraidrett	Håndball - ST	Innebandy
1830	1900	Bjørndal	Bøler	Paraidrett	Bjørndal	Innebandy
1900	1930	Bækkelaget	Bøler	Paraidrett	Bjørndal	Innebandy
1930	2000	Bækkelaget	Bøler	Paraidrett	Bjørndal	Innebandy
2000	2030	Bækkelaget	Nordstrand	Bækkelaget	Bjørndal	LEDIG
2030	2100	Bækkelaget	Nordstrand	Bækkelaget	Bjørndal	LEDIG
2100	2130	Bækkelaget	Nordstrand	Bækkelaget	Bjørndal	LEDIG
2130	2200	Bækkelaget	Futsal	Bækkelaget	Bjørndal	LEDIG
2200	2230	Bækkelaget	Futsal	Bækkelaget	Bjørndal	
2230	2300					

Paraidrett = Nordstrand Parasport (fotball/innebandy)

Brynseng						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
1630	1700	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
1700	1730	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
1730	1800	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
1800	1830	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
1830	1900	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
1900	1930	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
1930	2000	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
2000	2030	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
2030	2100	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
2100	2130	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
2130	2200	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
2200	2230	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	
2230	2300					

Bøler						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Bøler	Innebandy	Paraidrett	Basket	Bøler
1630	1700	Bøler	Innebandy	Paraidrett	Basket	Bøler
1700	1730	Bøler	Innebandy	Paraidrett	Basket	Bøler
1730	1800	Bøler	Innebandy	Bøler	Basket	Bøler
1800	1830	Bøler	Innebandy	Bøler	Basket	Bøler
1830	1900	Bøler	Innebandy	Bøler	Basket	Bøler
1900	1930	Bøler	Innebandy	Bøler	Basket	Bøler
1930	2000	Basket	Innebandy	Bøler	Basket	Spesielle tiltak
2000	2030	Basket	Innebandy	Bøler	Basket	Spesielle tiltak
2030	2100	Basket	Innebandy	Bøler	Basket	Spesielle tiltak
2100	2130	Basket	Innebandy	Bøler	Basket	Spesielle tiltak
2130	2200	Basket	Innebandy	Bøler	Basket	Spesielle tiltak
2200	2230	Basket	Innebandy	Bøler	Basket	
2230	2300					

[illegible]

Dælenenga						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Gym og turn	Gym og turn	Håndball - ST	Innebandy - ST	Spesielle tiltak
1630	1700	Håndball - ST	Håndball - ST	Håndball - ST	Innebandy - ST	Spesielle tiltak
1700	1730	Gym og turn	Gym og turn	Håndball - ST	Innebandy - ST	Spesielle tiltak
1730	1800	Håndball - ST	Håndball - ST	Håndball - ST	Innebandy - ST	Spesielle tiltak
1800	1830	Gym og turn	Gym og turn	Håndball - ST	Innebandy - ST	Spesielle tiltak
1830	1900	Håndball - ST	Håndball - ST	Håndball - ST	Innebandy - ST	Spesielle tiltak
1900	1930	Grüner	Grüner	Grüner	Innebandy - ST	Spesielle tiltak
1930	2000	Grüner	Grüner	Grüner	Innebandy - ST	Spesielle tiltak
2000	2030	Grüner	Grüner	Grüner	Innebandy - ST	Spesielle tiltak
2030	2100	Basket	Grüner	Basket	Innebandy	Spesielle tiltak
2100	2130	Basket	Grüner	Basket	Innebandy	Spesielle tiltak
2130	2200	Basket	Futsal	Basket	Innebandy	Spesielle tiltak
2200	2230	Basket	Futsal	Basket	Innebandy	
2230	2300					

Ekeberg skole						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Bækkelaget	Innebandy	Bækkelaget	Innebandy	Bækkelaget
1630	1700	Bækkelaget	Innebandy	Bækkelaget	Innebandy	Bækkelaget
1700	1730	Bækkelaget	Innebandy	Bækkelaget	Innebandy	Bækkelaget
1730	1800	Bækkelaget	Innebandy	Bækkelaget	Innebandy	Bækkelaget
1800	1830	Bækkelaget	Innebandy	Bækkelaget	Innebandy	Bækkelaget
1830	1900	Bækkelaget	Innebandy	Bækkelaget	Innebandy	Volleyball
1900	1930	Bækkelaget	Innebandy	Bækkelaget	Innebandy	Volleyball
1930	2000	Bækkelaget	Innebandy	Bækkelaget	Innebandy	Volleyball
2000	2030	Bækkelaget	Innebandy	Bækkelaget	Innebandy	Volleyball
2030	2100	Innebandy	Innebandy	Futsal	Innebandy	Volleyball
2100	2130	Innebandy	Innebandy	Futsal	Innebandy	Volleyball
2130	2200	Innebandy	Innebandy	Futsal	Futsal	Volleyball
2200	2230	Innebandy	Innebandy	Futsal	Futsal	
2230	2300					

Ellingsrud						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud	Innebandy	Innebandy
1630	1700	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud	Innebandy	Innebandy
1700	1730	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud	Innebandy	Innebandy
1730	1800	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud	Innebandy	Innebandy
1800	1830	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud	Innebandy	Innebandy
1830	1900	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud	Innebandy	Innebandy
1900	1930	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud	Innebandy	Spesielle tiltak
1930	2000	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud	Innebandy	Spesielle tiltak
2000	2030	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud	Innebandy	Spesielle tiltak
2030	2100	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud	Innebandy	Spesielle tiltak
2100	2130	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud	Innebandy	Spesielle tiltak
2130	2200	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud	Innebandy	Spesielle tiltak
2200	2230	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud	Innebandy	
2230	2300					

[illegible]

Engebråten						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1630	1700	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1700	1730	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1730	1800	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1800	1830	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1830	1900	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1900	1930	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1930	2000	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
2000	2030	Basket	Basket	Basket	Basket	Spesielle tiltak
2030	2100	Basket	Basket	Basket	Basket	Spesielle tiltak
2100	2130	Basket	Basket	Basket	Basket	Spesielle tiltak
2130	2200	Basket	Basket	Basket	Basket	Spesielle tiltak
2200	2230	Basket	Basket	Basket	Basket	
2230	2300					

F21						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Basket	Vålerenga	Basket	Vålerenga	Vålerenga
1630	1700	Basket	Vålerenga	Basket	Vålerenga	Vålerenga
1700	1730	Basket	Vålerenga	Basket	Vålerenga	Vålerenga
1730	1800	Basket	Vålerenga	Paraidrett	Vålerenga	Vålerenga
1800	1830	Basket	Vålerenga	Paraidrett	Vålerenga	Vålerenga
1830	1900	Innebandy	Basket	Paraidrett	Vålerenga	Basket
1900	1930	Innebandy	Basket	Basket	Innebandy	Basket
1930	2000	Innebandy	Basket	Basket	Innebandy	Basket
2000	2030	Innebandy	Basket	Basket	Innebandy	Basket
2030	2100	Innebandy	Basket	Basket	Basket	Basket
2100	2130	Innebandy	Basket	Basket	Basket	Basket
2130	2200	Innebandy	Basket	Futsal	Basket	Basket
2200	2230	Innebandy	Basket	Futsal	Basket	
2230	2300					

Trening utgår:

Eksamen i mai (starter som regel i midten av mai)

Paraidrett onsdag = VIF Unified

Furuset						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1630	1700	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1700	1730	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1730	1800	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1800	1830	Basket	Basket	Basket	Hockey	Basket
1830	1900	Basket	Hockey	Basket	Hockey	Basket
1900	1930	Basket	Hockey	Basket	Hockey	Basket
1930	2000	Basket	Hockey	Basket	Hockey	Basket
2000	2030	Basket	Hockey	Basket	Hockey	Basket
2030	2100	Basket	Hockey	Basket	Hockey	Basket
2100	2130	Basket	Hockey	Basket	Hockey	Basket
2130	2200	Basket	Hockey	Basket	Hockey	Basket
2200	2230	Basket	Hockey	Basket	Hockey	
2230	2300					

Frydenberg						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading
1630	1700	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading
1700	1730	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading
1730	1800	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading
1800	1830	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading
1830	1900	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading
1900	1930	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading
1930	2000	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading
2000	2030	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading
2030	2100	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading
2100	2130	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading
2130	2200	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading
2200	2230	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	Cheerleading	
2230	2300					

Trening utgår:

Eksamen i mai (starter som regel i midten av mai)

Grefsen						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Gym og turn	Kjelsås
1630	1700	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Gym og turn	Kjelsås
1700	1730	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Gym og turn	Kjelsås
1730	1800	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Gym og turn	Kjelsås
1800	1830	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Gym og turn	Kjelsås
1830	1900	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Gym og turn	Kjelsås
1900	1930	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås
1930	2000	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås
2000	2030	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås
2030	2100	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås
2100	2130	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås
2130	2200	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås
2200	2230	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	
2230	2300					

Trening utgår:
fredag 6. september 2024
fredag 25. april 2025

Gorud						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Håndball - ST	Futsal - ST	Spesielle tiltak	Futsal - ST	Spesielle tiltak
1630	1700	Håndball - ST	Futsal - ST	Spesielle tiltak	Futsal - ST	Spesielle tiltak
1700	1730	Håndball - ST	Futsal - ST	Spesielle tiltak	Futsal - ST	Spesielle tiltak
1730	1800	Håndball - ST	Futsal - ST	Spesielle tiltak	Futsal - ST	Spesielle tiltak
1800	1830	Håndball - ST	Innebandy - ST	Spesielle tiltak	Futsal - ST	Spesielle tiltak
1830	1900	Håndball - ST	Innebandy - ST	Spesielle tiltak	Futsal - ST	Spesielle tiltak
1900	1930	Bækkelaget	Innebandy - ST	Spesielle tiltak	Bækkelaget	Spesielle tiltak
1930	2000	Bækkelaget	Innebandy	Spesielle tiltak	Bækkelaget	Spesielle tiltak
2000	2030	Bækkelaget	Innebandy	Nordstrand	Bækkelaget	Spesielle tiltak
2030	2100	Bækkelaget	Innebandy	Nordstrand	Bækkelaget	Spesielle tiltak
2100	2130	Bækkelaget	Innebandy	Nordstrand	Bækkelaget	Spesielle tiltak
2130	2200	Futsal	Futsal	Nordstrand	Futsal	Spesielle tiltak
2200	2230	Futsal	Futsal	Nordstrand	Futsal	
2230	2300					

Trening utgår:

[illegible]

Haugenstua						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Håndball - ST	Spesielle tiltak	Ellingsrud	Spesielle tiltak	Ellingsrud
1630	1700	Basket - ST	Spesielle tiltak	Ellingsrud	Spesielle tiltak	Ellingsrud
1700	1730	Håndball - ST	Spesielle tiltak	Ellingsrud	Spesielle tiltak	Ellingsrud
1730	1800	Basket - ST	Spesielle tiltak	Ellingsrud	Spesielle tiltak	Ellingsrud
1800	1830	Bi Athletics	Spesielle tiltak	Bi Athletics	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak
1830	1900	Bi Athletics	Paraidrett	Bi Athletics	Paraidrett	Spesielle tiltak
1900	1930	Bi Athletics	Paraidrett	Bi Athletics	Paraidrett	Spesielle tiltak
1930	2000	Ellingsrud	Paraidrett	Ultimate Frisbee	Paraidrett	Spesielle tiltak
2000	2030	Ellingsrud	Paraidrett	Ultimate Frisbee	Paraidrett	Spesielle tiltak
2030	2100	Ellingsrud	Ellingsrud	Ultimate Frisbee	Futsal	Spesielle tiltak
2100	2130	Ultimate Frisbee	Ellingsrud	Ultimate Frisbee	Futsal	Spesielle tiltak
2130	2200	Ultimate Frisbee	Ellingsrud	Futsal	Futsal	Spesielle tiltak
2200	2230	Ultimate Frisbee	Ellingsrud	Futsal	Futsal	
2230	2300					

Trening utgår:

Spesielle tiltak = Stovner SK (Nabolagsklubb)

Paraidrett tirs og tors = Oslo Rullestolrugbyklubb

Haugerud						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Badminton	Innebandy - ST	Håndball - ST	Basket - ST	Badminton
1630	1700	Badminton	Innebandy - ST	Håndball - ST	Basket - ST	Badminton
1700	1730	Badminton	Innebandy - ST	Håndball - ST	Basket - ST	Badminton
1730	1800	Badminton	Innebandy - ST	Håndball - ST	Basket - ST	Badminton
1800	1830	Badminton	Innebandy - ST	Håndball - ST	Basket - ST	Badminton
1830	1900	Badminton	Haugerud	Basket	Haugerud	Badminton
1900	1930	Badminton	Haugerud	Basket	Haugerud	Badminton
1930	2000	Badminton	Haugerud	Basket	Haugerud	Badminton
2000	2030	Badminton	Haugerud	Basket	Haugerud	Badminton
2030	2100	Badminton	Innebandy	Basket	Haugerud	Badminton
2100	2130	Badminton	Innebandy	Basket	Innebandy	Spesielle tiltak
2130	2200	Badminton	Innebandy	Futsal	Innebandy	Spesielle tiltak
2200	2230	Badminton	Innebandy	Futsal	Innebandy	
2230	2300					

[illegible]

Holmlia						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Innebandy	Holmlia	Spesielle tiltak	Basket - ST	Holmlia
1630	1700	Innebandy	Holmlia	Spesielle tiltak	Basket - ST	Holmlia
1700	1730	Innebandy	Holmlia	Spesielle tiltak	Basket - ST	Holmlia
1730	1800	Innebandy	Holmlia	Spesielle tiltak	Basket - ST	Holmlia
1800	1830	Innebandy	Holmlia	Holmlia	Innebandy	Innebandy
1830	1900	Innebandy	Holmlia	Holmlia	Innebandy	Innebandy
1900	1930	Innebandy	Holmlia	Holmlia	Innebandy	Innebandy
1930	2000	Innebandy	Basket - ST	Nordstrand	Innebandy	Innebandy
2000	2030	Innebandy	Basket - ST	Nordstrand	Innebandy	Spesielle tiltak
2030	2100	Innebandy	Basket - ST	Nordstrand	Innebandy	Spesielle tiltak
2100	2130	Innebandy	Bækkelaget	Innebandy	Innebandy	Spesielle tiltak
2130	2200	Innebandy	Bækkelaget	Innebandy	Innebandy	Spesielle tiltak
2200	2230	Innebandy	Bækkelaget	Innebandy	Innebandy	
2230	2300					

Trening utgår:

Spesielle tiltak = Holmlia SK (Nabolagsklubb)

Hovseter						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Njård	Njård	Njård	Njård	Njård
1630	1700	Njård	Njård	Njård	Njård	Njård
1700	1730	Njård	Njård	Njård	Njård	Korsvoll
1730	1800	Njård	Njård	Njård	Njård	Korsvoll
1800	1830	Gøy	Njård	Korsvoll	Raballder	Korsvoll
1830	1900	Gøy	Njård	Korsvoll	Raballder	Gøy
1900	1930	Gøy	Njård	Korsvoll	Raballder	Gøy
1930	2000	Gøy	Korsvoll	Gøy	Korsvoll	Gøy
2000	2030	Gøy	Korsvoll	Gøy	Korsvoll	LEDIG
2030	2100	Gøy	Korsvoll	Gøy	Korsvoll	LEDIG
2100	2130	Raballder	Oldenborg	Gøy	Korsvoll	LEDIG
2130	2200	Raballder	Oldenborg	Gøy	Korsvoll	LEDIG
2200	2230	Raballder	Oldenborg	Gøy	Korsvoll	
2230	2300					

Trening utgår:

Høyenhall						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Innebandy	Gym og turn	Innebandy	Gym og turn	Innebandy
1630	1700	Innebandy	Gym og turn	Innebandy	Gym og turn	Innebandy
1700	1730	Innebandy	Gym og turn	Innebandy	Gym og turn	Innebandy
1730	1800	Innebandy	Gym og turn	Innebandy	Gym og turn	Innebandy
1800	1830	Innebandy	Gym og turn	Innebandy	Gym og turn	Innebandy
1830	1900	Innebandy	Gym og turn	Innebandy	Gym og turn	Innebandy
1900	1930	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy
1930	2000	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy
2000	2030	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy
2030	2100	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy
2100	2130	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy
2130	2200	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy
2200	2230	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy	
2230	2300					

Trening utgår:

fredag 1. desember 2023

fredag 9. februar 2024

Jordal						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga
1630	1700	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga
1700	1730	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga
1730	1800	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga
1800	1830	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga
1830	1900	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga
1900	1930	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga
1930	2000	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga
2000	2030	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga
2030	2100	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga
2100	2130	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga
2130	2200	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga
2200	2230	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	
2230	2300					

Trening utgår:

Kastellet						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Volleyball	Dans	Volleyball	Volleyball	Volleyball
1630	1700	Volleyball	Dans	Volleyball	Volleyball	Volleyball
1700	1730	Volleyball	Dans	Volleyball	Volleyball	Volleyball
1730	1800	Volleyball	Dans	Volleyball	Volleyball	Volleyball
1800	1830	Volleyball	Dans	Volleyball	Volleyball	Volleyball
1830	1900	Volleyball	Dans	Volleyball	Volleyball	Volleyball
1900	1930	Volleyball	Dans	Volleyball	Volleyball	Volleyball
1930	2000	Volleyball	Dans	Volleyball	Volleyball	Volleyball
2000	2030	Volleyball	Dans	Volleyball	Volleyball	Volleyball
2030	2100	Volleyball	Dans	Volleyball	Volleyball	Volleyball
2100	2130	Volleyball	Dans	Volleyball	Volleyball	Volleyball
2130	2200	Volleyball	Dans	Volleyball	Volleyball	Volleyball
2200	2230	Volleyball	Dans	Volleyball	Volleyball	
2230	2300					

[illegible]

Kjelsås						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås
1630	1700	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås
1700	1730	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås
1730	1800	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås
1800	1830	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås
1830	1900	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås
1900	1930	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås
1930	2000	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås
2000	2030	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Spesielle tiltak
2030	2100	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Spesielle tiltak
2100	2130	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Spesielle tiltak
2130	2200	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Spesielle tiltak
2200	2230	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	Kjelsås	

Trening utgår:

Spesielle tiltak = Åpen hall Kjelsås IL (Nabolagsklubb)

Klemetsrud liten						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak
1630	1700	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak
1700	1730	Aktivitetssal	Håndball - ST	Hockey	Aktivitetssal	Spesielle tiltak
1730	1800	Aktivitetssal	Håndball - ST	Hockey	Aktivitetssal	Spesielle tiltak
1800	1830	Aktivitetssal	Håndball - ST	Hockey	Aktivitetssal	Spesielle tiltak
1830	1900	Aktivitetssal	Håndball - ST	Hockey	Aktivitetssal	Spesielle tiltak
1900	1930	Aktivitetssal	Innebandy - ST	Hockey	Aktivitetssal	Spesielle tiltak
1930	2000	Aktivitetssal	Innebandy - ST	Badminton - ST	Aktivitetssal	Spesielle tiltak
2000	2030	Aktivitetssal	Innebandy - ST	Badminton - ST	Aktivitetssal	Spesielle tiltak
2030	2100	Aktivitetssal	Badminton	Badminton - ST	Aktivitetssal	Spesielle tiltak
2100	2130	Futsal - ST	Badminton	Spesielle tiltak	Badminton	Spesielle tiltak
2130	2200	Futsal - ST	Badminton	Spesielle tiltak	Badminton	Spesielle tiltak
2200	2230	Futsal - ST	Badminton	Spesielle tiltak	Badminton	
2230	2300					

Trening utgår:

Spesielle tiltak = MASK og KIL (Nabolagsklubber)

Klemetsrud stor						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak
1630	1700	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak
1700	1730	Innebandy - ST	Klemetsrud	Klemetsrud	Klemetsrud	Spesielle tiltak
1730	1800	Innebandy - ST	Klemetsrud	Klemetsrud	Klemetsrud	Spesielle tiltak
1800	1830	Hockey	Klemetsrud	Innebandy	Klemetsrud	Spesielle tiltak
1830	1900	Hockey	Klemetsrud	Innebandy	Klemetsrud	Spesielle tiltak
1900	1930	Hockey	Klemetsrud	Innebandy	Klemetsrud	Spesielle tiltak
1930	2000	Hockey	Hockey	Innebandy	Klemetsrud	Spesielle tiltak
2000	2030	Hockey	Hockey	Innebandy	Klemetsrud	Spesielle tiltak
2030	2100	Hockey	Hockey	Innebandy	Hockey	Spesielle tiltak
2100	2130	Hockey	Hockey	Innebandy	Hockey	Spesielle tiltak
2130	2200	Hockey	Hockey	Futsal	Hockey	Spesielle tiltak
2200	2230	Hockey	Hockey	Futsal	Hockey	
2230	2300					

Trening utgår:

Spesielle tiltak = MASK og KIL (Nabolagsklubber)

Korsvoll						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll
1630	1700	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll
1700	1730	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll
1730	1800	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll
1800	1830	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll
1830	1900	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll
1900	1930	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll
1930	2000	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll
2000	2030	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll
2030	2100	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll
2100	2130	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Innebandy	Korsvoll
2130	2200	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Innebandy	Korsvoll
2200	2230	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll	Innebandy	
2230	2300					

Trening utgår:

Kringstjå						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Volleyball	Korsvoll	Volleyball	Korsvoll	Volleyball
1630	1700	Volleyball	Korsvoll	Volleyball	Korsvoll	Volleyball
1700	1730	Volleyball	Korsvoll	Volleyball	Korsvoll	Volleyball
1730	1800	Volleyball	Korsvoll	Volleyball	Korsvoll	Volleyball
1800	1830	Volleyball	Innebandy	Volleyball	Korsvoll	Volleyball
1830	1900	Volleyball	Innebandy	Volleyball	Korsvoll	Volleyball
1900	1930	Volleyball	Innebandy	Volleyball	Innebandy	Volleyball
1930	2000	Volleyball	Innebandy	Paraidrett	Innebandy	Volleyball
2000	2030	Volleyball	Innebandy	Paraidrett	Innebandy	Volleyball
2030	2100	Volleyball	Innebandy	Volleyball	Innebandy	Volleyball
2100	2130	Volleyball	Innebandy	Volleyball	Innebandy	Volleyball
2130	2200	Volleyball	Innebandy	Volleyball	Innebandy	Volleyball
2200	2230	Volleyball	Innebandy	Volleyball	Innebandy	
2230	2300					

Paraidrett = Koll Volleyball

Kuben						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600	OBS! Alle må skrive kontrakt som om det er en gymsal.				
1600	1630	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
1630	1700	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
1700	1730	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
1730	1800	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
1800	1830	Aktivitetssal	Skolen	Paraidrett	Aktivitetssal	Aktivitetssal
1830	1900	Aktivitetssal	Skolen	Paraidrett	Aktivitetssal	Aktivitetssal
1900	1930	Aktivitetssal	Aktivitetssal	Paraidrett	Aktivitetssal	Aktivitetssal
1930	2000	Aktivitetssal	Aktivitetssal	Paraidrett	Aktivitetssal	Aktivitetssal
2000	2030	Må være ute av bygget 20.30				
2030	2100					
2100	2130					
2130	2200					
2200	2230					
2230	2300					

Trening utgår:
Hallen vil være stengt i skolens ferier (høst- og vinterferie)
Paraidrett = Idrottslaget BUL

Lambertseter						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Innebandy	Basket	Lambertseter	Basket	Lambertseter
1630	1700	Innebandy	Basket	Lambertseter	Basket	Lambertseter
1700	1730	Innebandy	Basket	Lambertseter	Basket	Lambertseter
1730	1800	Innebandy	Basket	Lambertseter	Basket	LEDIG
1800	1830	Innebandy	Basket	Lambertseter	Basket	LEDIG
1830	1900	Innebandy	Basket	Lambertseter	Basket	LEDIG
1900	1930	Innebandy	Basket	Lambertseter	Basket	Badminton
1930	2000	Innebandy	Basket	Badminton	Innebandy	Badminton
2000	2030	Lambertseter	Basket	Badminton	Innebandy	Badminton
2030	2100	Lambertseter	Basket	Badminton	Innebandy	Badminton
2100	2130	Lambertseter	Basket	Badminton	Innebandy	Badminton
2130	2200	Lambertseter	Basket	Futsal	Innebandy	Badminton
2200	2230	Lambertseter	Basket	Futsal	Innebandy	
2230	2300					

Trening utgår:

Leirskallen						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
1600	1630	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
1630	1700	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
1700	1730	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
1730	1800	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
1800	1830	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
1830	1900	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
1900	1930	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
1930	2000	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
2000	2030	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
2030	2100	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
2100	2130	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
2130	2200	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	
2200	2230					
2230	2300					

Linderud						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Spesielle tiltak	Årvoll	Linderud	Spesielle tiltak	Linderud
1630	1700	Spesielle tiltak	Årvoll	Linderud	Spesielle tiltak	Linderud
1700	1730	Oppsal	Årvoll	Håndball - ST	Spesielle tiltak	Linderud
1730	1800	Oppsal	Paraidrett	Håndball - ST	Årvoll	Linderud
1800	1830	Oppsal	Paraidrett	Linderud	Årvoll	Linderud
1830	1900	Oppsal	Bækkelaget	Linderud	Årvoll	Spesielle tiltak
1900	1930	Oppsal	Bækkelaget	Linderud	Årvoll	Spesielle tiltak
1930	2000	Bækkelaget	Bækkelaget	Oppsal	Årvoll	Spesielle tiltak
2000	2030	Bækkelaget	Årvoll	Oppsal	Årvoll	Spesielle tiltak
2030	2100	Bækkelaget	Årvoll	Oppsal	Årvoll	Spesielle tiltak
2100	2130	Løkka	Årvoll	Oppsal	Bækkelaget	Spesielle tiltak
2130	2200	Løkka	Årvoll	Oppsal	Bækkelaget	Spesielle tiltak
2200	2230	Løkka	Årvoll	Oppsal	Bækkelaget	
2230	2300					

Trening utgår:

Paraidrett = Linderud IL (håndball)

Spesielle tiltak = Linderud IL (Nabolagsklubb)

Majorstuen						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Innebandy - ST	Håndball - ST	Håndball - ST	Innebandy - ST	Innebandy
1630	1700	Innebandy - ST	Håndball - ST	Håndball - ST	Innebandy - ST	Innebandy
1700	1730	Innebandy - ST	Håndball - ST	Håndball - ST	Innebandy - ST	Innebandy
1730	1800	Innebandy - ST	Håndball - ST	Håndball - ST	Innebandy - ST	Basket
1800	1830	Innebandy	Monolitten	Monolitten	Innebandy	Basket
1830	1900	Innebandy	Monolitten	Monolitten	Innebandy	Basket
1900	1930	Innebandy	Monolitten	Monolitten	Innebandy	Basket
1930	2000	Innebandy	Monolitten	Monolitten	Innebandy	Basket
2000	2030	Basket	Monolitten	Monolitten	Basket	Basket
2030	2100	Basket	Paraidrett	Basket	Basket	Basket
2100	2130	Basket	Paraidrett	Basket	Basket	Basket
2130	2200	Basket	Paraidrett	Basket	Basket	Basket
2200	2230	Basket	Paraidrett	Basket	Basket	
2230	2300					

Trening utgår:

Paraidrett = Hodr (goalball)

Marienlyst						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1630	1700	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1700	1730	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1730	1800	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1800	1830	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1830	1900	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1900	1930	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1930	2000	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
2000	2030	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
2030	2100	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
2100	2130	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
2130	2200	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
2200	2230	Basket	Basket	Basket	Basket	
2230	2300					

Nordbyen turn						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
1630	1700	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
1700	1730	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
1730	1800	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
1800	1830	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
1830	1900	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
1900	1930	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
1930	2000	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
2000	2030	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
2030	2100	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
2100	2130	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
2130	2200	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn
2200	2230	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	
2230	2300					

Nordbyen idr.hall						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Spesielle tiltak	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak	Paraidrett	Høybråten/Stovner
1630	1700	Spesielle tiltak	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak	Paraidrett	Høybråten/Stovner
1700	1730	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak	Høybråten/Stovner
1730	1800	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak	Høybråten/Stovner
1800	1830	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak
1830	1900	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak
1900	1930	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak
1930	2000	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak
2000	2030	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak
2030	2100	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak
2100	2130	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Innebandy	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak
2130	2200	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Innebandy	Futsal	Spesielle tiltak
2200	2230	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Innebandy	Futsal	
2230	2300					

Trening utgår:

Spesielle tiltak = HSIL (Nabolagsklubb)

Nydalen						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
1630	1700	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
1700	1730	Korsvoll	Sagene	Sagene	Volleyball	Korsvoll
1730	1800	Korsvoll	Sagene	Sagene	Volleyball	Korsvoll
1800	1830	Korsvoll	Sagene	Korsvoll	Volleyball	Korsvoll
1830	1900	Korsvoll	Sagene	Korsvoll	Volleyball	Korsvoll
1900	1930	Volleyball	Sagene	Volleyball	Volleyball	Volleyball
1930	2000	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball
2000	2030	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball
2030	2100	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball
2100	2130	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball
2130	2200	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball
2200	2230	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	
2230	2300					

Oppsal 1						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Oppsal	Bøler	Oppsal	Oppsal	Oppsal
1630	1700	Oppsal	Bøler	Oppsal	Oppsal	Oppsal
1700	1730	Oppsal	Bøler	Oppsal	Oppsal	Oppsal
1730	1800	Oppsal	Bøler	Oppsal	Oppsal	Oppsal
1800	1830	Oppsal	Bøler	Oppsal	Oppsal	Oppsal
1830	1900	Oppsal	Bøler	Oppsal	Oppsal	Oppsal
1900	1930	Oppsal	Bøler	Oppsal	Oppsal	Oppsal
1930	2000	Oppsal	Bøler	Oppsal	Oppsal	Oppsal
2000	2030	Oppsal	Bøler	Oppsal	Oppsal	Oppsal
2030	2100	Oppsal	Oppsal	Oppsal	Oppsal	Oppsal
2100	2130	Oppsal	Oppsal	Oppsal	Bøler	Oppsal
2130	2200	Oppsal	Oppsal	Oppsal	Bøler	Oppsal
2200	2230	Oppsal	Oppsal	Oppsal	Bøler	
2230	2300					

Trening utgår:

Oppsal 2						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Bøler	Badminton	Oppsal	Badminton	Oppsal
1630	1700	Bøler	Badminton	Oppsal	Badminton	Oppsal
1700	1730	Bøler	Badminton	Oppsal	Badminton	Oppsal
1730	1800	Bøler	Badminton	Oppsal	Badminton	Oppsal
1800	1830	Innebandy	Badminton	Oppsal	Badminton	Oppsal
1830	1900	Innebandy	Badminton	Oppsal	Badminton	Oppsal
1900	1930	Innebandy	Badminton	Oppsal	Badminton	Oppsal
1930	2000	Innebandy	Badminton	Oppsal	Badminton	Oppsal
2000	2030	Innebandy	Badminton	Oppsal	Badminton	Oppsal
2030	2100	Innebandy	Badminton	Oppsal	Badminton	Oppsal
2100	2130	Innebandy	Badminton	Oppsal	Badminton	Oppsal
2130	2200	Innebandy	Badminton	Oppsal	Badminton	Oppsal
2200	2230	Innebandy	Badminton	Oppsal	Badminton	
2230	2300					

Trening utgår:

Oppsal 3

Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Gym og turn	Basket	Paraidrett	Oppsal	Bøler
1630	1700	Gym og turn	Basket	Paraidrett	Oppsal	Bøler
1700	1730	Gym og turn	Basket	Gym og turn	Oppsal	Bøler
1730	1800	Gym og turn	Basket	Gym og turn	Oppsal	Bøler
1800	1830	Gym og turn	Basket	Gym og turn	Paraidrett	Basket
1830	1900	Gym og turn	Basket	Gym og turn	Paraidrett	Basket
1900	1930	Paraidrett	Basket	Gym og turn	Paraidrett	Basket
1930	2000	Paraidrett	Basket	Gym og turn	Paraidrett	Basket
2000	2030	Paraidrett	Basket	Oppsal	Paraidrett	Basket
2030	2100	Paraidrett	Basket	Oppsal	Basket	Basket
2100	2130	Oppsal	Basket	Oppsal	Basket	Basket
2130	2200	Oppsal	Basket	Oppsal	Basket	Basket
2200	2230	Oppsal	Basket	Oppsal	Basket	
2230	2300					

Trening utgår:

[illegible]

Paraidrett = Oslo Døves SK

Oppsal 4

Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1630	1700	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1700	1730	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1730	1800	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1800	1830	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1830	1900	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1900	1930	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1930	2000	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
2000	2030	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
2030	2100	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
2100	2130	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
2130	2200	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
2200	2230	Basket	Basket	Basket	Basket	
2230	2300					

Persbråten						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Basket	Basket	Basket	Njård	Njård
1630	1700	Basket	Basket	Basket	Njård	Njård
1700	1730	Basket	Basket	Basket	Njård	Njård
1730	1800	Basket	Basket	Basket	Njård	Njård
1800	1830	Basket	Basket	Basket	Njård	Njård
1830	1900	Basket	Basket	Basket	Njård	Njård
1900	1930	Basket	Basket	Basket	Njård	Njård
1930	2000	Basket	Basket	Basket	Njård	Njård
2000	2030	Basket	Basket	Basket	Njård	Basket
2030	2100	Basket	Basket	Basket	Njård	Basket
2100	2130	Basket	Basket	Basket	Njård	Basket
2130	2200	Basket	Basket	Basket	Njård	Basket
2200	2230	Basket	Basket	Basket	Njård	
2230	2300					

Trening utgår:

Rommen						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole
1630	1700	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy - ST
1700	1730	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy - ST
1730	1800	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy - ST
1800	1830	Paraidrett	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy - ST
1830	1900	Paraidrett	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy - ST
1900	1930	Paraidrett	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy - ST
1930	2000	Paraidrett	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy - ST
2000	2030	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy - ST
2030	2100	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy - ST
2100	2130	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy - ST
2130	2200	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy - ST
2200	2230	Innebandy	Innebandy	Innebandy	Innebandy	
2230	2300					

Trening utgår:

Eksamen i mai (starter som regel i midten av mai)

Paraidrett = Sveiva IBK

Romsås						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
1630	1700	Skolen	Gym og turn	Skolen	Gym og turn	Skolen
1700	1730	Gym og turn	Gym og turn	Håndball - ST	Gym og turn	Spesielle tiltak
1730	1800	Gym og turn	Håndball - ST	Håndball - ST	Gym og turn	Spesielle tiltak
1800	1830	Gym og turn	Gym og turn	Håndball - ST	Gym og turn	Spesielle tiltak
1830	1900	Gym og turn	Håndball - ST	Håndball - ST	Gym og turn	Spesielle tiltak
1900	1930	Gym og turn	Håndball - ST	Romsås	Gym og turn	Spesielle tiltak
1930	2000	Gym og turn	Romsås	Romsås	Gym og turn	Spesielle tiltak
2000	2030	Gym og turn	Romsås	Romsås	LEDIG	Spesielle tiltak
2030	2100	Ellingsrud	Romsås	Romsås	LEDIG	Spesielle tiltak
2100	2130	Ellingsrud	Romsås	Spesielle tiltak	LEDIG	Spesielle tiltak
2130	2200	Ellingsrud	Futsal	Spesielle tiltak	LEDIG	Spesielle tiltak
2200	2230	Ellingsrud	Futsal	Spesielle tiltak	LEDIG	
2230	2300					

Trening utgår:

Skøyen						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Innebandy	Monolitten	Innebandy	Monolitten	Monolitten
1630	1700	Innebandy	Monolitten	Innebandy	Monolitten	Monolitten
1700	1730	Innebandy	Monolitten	Innebandy	Monolitten	Monolitten
1730	1800	Innebandy	Monolitten	Innebandy	Monolitten	Monolitten
1800	1830	Innebandy	Monolitten	Innebandy	Monolitten	Monolitten
1830	1900	Innebandy	Monolitten	Innebandy	Monolitten	Monolitten
1900	1930	Innebandy	Monolitten	Innebandy	Monolitten	Innebandy
1930	2000	Innebandy	Monolitten	Innebandy	Monolitten	Innebandy
2000	2030	Innebandy	Monolitten	Innebandy	Monolitten	Innebandy
2030	2100	Innebandy	Monolitten	Innebandy	Monolitten	Innebandy
2100	2130	Innebandy	Monolitten	Innebandy	Monolitten	Innebandy
2130	2200	Innebandy	Monolitten	Innebandy	Monolitten	Innebandy
2200	2230	Innebandy	Monolitten	Innebandy	Monolitten	
2230	2300					

Stovner						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Volleyball - ST	Håndball - ST	Volleyball	Spesielle tiltak	Volleyball
1630	1700	Volleyball - ST	Håndball - ST	Volleyball	Spesielle tiltak	Volleyball
1700	1730	Volleyball - ST	Håndball - ST	Volleyball	Spesielle tiltak	Volleyball
1730	1800	Volleyball - ST	Håndball - ST	Volleyball	Spesielle tiltak	Volleyball
1800	1830	Volleyball	Volleyball	Paraidrett	Volleyball	Spesielle tiltak
1830	1900	Volleyball	Volleyball	Paraidrett	Volleyball	Spesielle tiltak
1900	1930	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Spesielle tiltak
1930	2000	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Spesielle tiltak
2000	2030	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Spesielle tiltak
2030	2100	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Spesielle tiltak
2100	2130	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Spesielle tiltak
2130	2200	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Spesielle tiltak
2200	2230	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	
2230	2300					

Trening utgår:

Paraidrett = Stovner SK volleyball

Teglverket						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad
1630	1700	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad
1700	1730	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad
1730	1800	Sinsen-Refstad	Oppsal	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad
1800	1830	Sinsen-Refstad	Oppsal	Sinsen-Refstad	Kjelsås	Sinsen-Refstad
1830	1900	Oppsal	Oppsal	Innebandy	Kjelsås	Sinsen-Refstad
1900	1930	Oppsal	Oppsal	Innebandy	Kjelsås	Sinsen-Refstad
1930	2000	Oppsal	Oppsal	Innebandy	Kjelsås	Sinsen-Refstad
2000	2030	Oppsal	Oppsal	Innebandy	Kjelsås	Sinsen-Refstad
2030	2100	Oppsal	Oppsal	Innebandy	Kjelsås	Sinsen-Refstad
2100	2130	Oppsal	Oppsal	Innebandy	Kjelsås	Sinsen-Refstad
2130	2200	Oppsal	Futsal	Innebandy	Kjelsås	Sinsen-Refstad
2200	2230	Oppsal	Futsal	Innebandy	Kjelsås	
2230	2300					

Trening utgår:

Tokerud						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Badminton	Stovner	Stovner	Spesielle tiltak	Badminton
1630	1700	Badminton	Stovner	Stovner	Spesielle tiltak	Badminton
1700	1730	Badminton	Stovner	Stovner	Spesielle tiltak	Badminton
1730	1800	Badminton	Stovner	Stovner	Spesielle tiltak	Badminton
1800	1830	Kjelsås	Kjelsås	Stovner	Basket	Badminton
1830	1900	Kjelsås	Kjelsås	Stovner	Basket	Badminton
1900	1930	Kjelsås	Kjelsås	Stovner	Basket	Badminton
1930	2000	Kjelsås	Kjelsås	Roller Derby	Basket	Badminton
2000	2030	Kjelsås	Kjelsås	Roller Derby	Basket	Badminton
2030	2100	Kjelsås	Kjelsås	Badminton	Basket	Badminton
2100	2130	Kjelsås	Kjelsås	Badminton	Basket	Badminton
2130	2200	Kjelsås	Kjelsås	Badminton	Basket	Badminton
2200	2230	Kjelsås	Kjelsås	Badminton	Basket	
2230	2300					

Tøyenbadet						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Grüner	Hasle-Løren	Basket	Vålerenga	Grüner
1630	1700	Grüner	Hasle-Løren	Basket	Vålerenga	Grüner
1700	1730	Grüner	Hasle-Løren	Basket	Vålerenga	Grüner
1730	1800	Vålerenga	Hasle-Løren	Basket	Vålerenga	Bækkelaget
1800	1830	Vålerenga	Volleyball	Basket	Volleyball	Bækkelaget
1830	1900	Vålerenga	Volleyball	Vålerenga	Volleyball	Bækkelaget
1900	1930	Vålerenga	Volleyball	Vålerenga	Volleyball	Bækkelaget
1930	2000	Vålerenga	Volleyball	Vålerenga	Volleyball	Bækkelaget
2000	2030	Vålerenga	Futsal	Vålerenga	Volleyball	Bækkelaget
2030	2100	Vålerenga	Futsal	Vålerenga	Volleyball	Bækkelaget
2100	2130	Må være ute av anlegget senest kl.21.15				
2130	2200					
2200	2230					
2230	2300					

Tåsen						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Skolen	Basket	Volleyball	Dans	Volleyball
1630	1700	Skolen	Basket	Volleyball	Dans	Volleyball
1700	1730	Skolen	Basket	Volleyball	Dans	Volleyball
1730	1800	Skolen	Basket	Volleyball	Dans	Volleyball
1800	1830	Skolen	Basket	Volleyball	Basket	Volleyball
1830	1900	Skolen	Basket	Volleyball	Basket	Volleyball
1900	1930	Skolen	Basket	Volleyball	Basket	Volleyball
1930	2000	Skolen	Basket	Volleyball	Basket	Volleyball
2000	2030	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball
2030	2100	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball
2100	2130	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball
2130	2200	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball
2200	2230	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	
2230	2300					

[illegible]

Ullern idr.park						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Ullern	Ullern	Basket	Ullern	Basket
1630	1700	Ullern	Ullern	Basket	Ullern	Basket
1700	1730	Ullern	Ullern	Basket	Ullern	Basket
1730	1800	Ullern	Ullern	Basket	Ullern	Basket
1800	1830	Ullern	Ullern	Basket	Ullern	Basket
1830	1900	Ullern	Ullern	Basket	Ullern	Basket
1900	1930	Ullern	Ullern	Basket	Ullern	Basket
1930	2000	Ullern	Ullern	Basket	Aker Topphåndball	Basket
2000	2030	Ullern	Ullern	Basket	Aker Topphåndball	Basket
2030	2100	Ullern	Ullern	Basket	Aker Topphåndball	Basket
2100	2130	Ullern	Aker Topphåndball	Basket	Aker Topphåndball	Basket
2130	2200	Ullern	Aker Topphåndball	Basket	Aker Topphåndball	Basket
2200	2230	Ullern	Aker Topphåndball	Basket	Aker Topphåndball	
2230	2300					

Trening utgår:

Ullern vgs						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
1630	1700	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
1700	1730	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
1730	1800	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen	Skolen
1800	1830	Ullern	Innebandy	Ullern	Ullern	Ullern
1830	1900	Ullern	Innebandy	Ullern	Ullern	Ullern
1900	1930	Ullern	Innebandy	Ullern	Ullern	Ullern
1930	2000	Ullern	Innebandy	Ullern	Ullern	Ullern
2000	2030	Ullern	Innebandy	Ullern	Innebandy	Ullern
2030	2100	LEDIG	Innebandy	Ullern	Innebandy	Innebandy
2100	2130	LEDIG	Innebandy	Ullern	Innebandy	Innebandy
2130	2200	LEDIG	Innebandy	Futsal	Innebandy	Innebandy
2200	2230	LEDIG	Innebandy	Futsal	Innebandy	
2230	2300					

NB! Klisterforbud

Uranienborg						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Basket	Basket	Monolitten	Basket	Gym og turn
1630	1700	Basket	Basket	Monolitten	Basket	Gym og turn
1700	1730	Basket	Gym og turn	Monolitten	Basket	Gym og turn
1730	1800	Basket	Gym og turn	Monolitten	Gym og turn	Gym og turn
1800	1830	Basket	Gym og turn	Basket	Gym og turn	Gym og turn
1830	1900	Basket	Gym og turn	Basket	Gym og turn	Gym og turn
1900	1930	Basket	Gym og turn	Basket	Gym og turn	Basket
1930	2000	Basket	Gym og turn	Basket	Gym og turn	Basket
2000	2030	Basket	Gym og turn	Basket	Gym og turn	Basket
2030	2100	Basket	Gym og turn	Basket	Gym og turn	Basket
2100	2130	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
2130	2200	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
2200	2230	Basket	Basket	Basket	Basket	
2230	2300					

Trening utgår:

Eksamen i mai (starter som regel i midten av mai)

Vahl						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak
1630	1700	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak
1700	1730	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Badminton - ST	Innebandy	Spesielle tiltak
1730	1800	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Badminton - ST	Innebandy	Spesielle tiltak
1800	1830	Hockey	Spesielle tiltak	Badminton - ST	Innebandy - ST	Badminton - ST
1830	1900	Hockey	Spesielle tiltak	Badminton - ST	Innebandy - ST	Badminton - ST
1900	1930	Hockey	Spesielle tiltak	Badminton - ST	Innebandy - ST	Badminton - ST
1930	2000	Hockey	Basket	Innebandy - ST	Basket	Badminton - ST
2000	2030	Hockey	Basket	Innebandy - ST	Basket	Spesielle tiltak
2030	2100	Hockey	Basket	Innebandy	Basket	Spesielle tiltak
2100	2130	Hockey	Basket	Innebandy	Basket	Spesielle tiltak
2130	2200	Hockey	Basket	Innebandy	Basket	Spesielle tiltak
2200	2230	Hockey	Basket	Innebandy	Basket	
2230	2300					

Trening utgår:

Spesielle tiltak = SK Sterling (Nabolagsklubb)

Valle Hovin						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole
1630	1700	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole
1700	1730	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole
1730	1800	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole
1800	1830	Spesielle tiltak	Dans	Spesielle tiltak	Dans	Dans
1830	1900	Spesielle tiltak	Dans	Spesielle tiltak	Dans	Dans
1900	1930	Dans	Dans	Dans	Dans	Dans
1930	2000	Dans	Dans	Dans	Dans	Spesielle tiltak
2000	2030	Dans	Dans	Dans	Dans	Spesielle tiltak
2030	2100	Dans	Dans	Dans	Dans	Spesielle tiltak
2100	2130	Dans	Dans	Dans	Dans	Spesielle tiltak
2130	2200	Dans	Dans	Dans	Dans	Spesielle tiltak
2200	2230	Dans	Dans	Dans	Dans	
2230	2300					

[illegible]

Veitvet						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Haugerud	Årvoll	Hockey	Årvoll	Kjelsås
1630	1700	Haugerud	Årvoll	Hockey	Årvoll	Kjelsås
1700	1730	Haugerud	Årvoll	Hockey	Årvoll	Kjelsås
1730	1800	Cheerleading	Årvoll	Basket	Cheerleading	Kjelsås
1800	1830	Cheerleading	Årvoll	Basket	Cheerleading	Hockey
1830	1900	Cheerleading	Haugerud	Basket	Cheerleading	Hockey
1900	1930	Cheerleading	Haugerud	Basket	Cheerleading	Hockey
1930	2000	Cheerleading	Haugerud	Basket	Cheerleading	Hockey
2000	2030	Cheerleading	Haugerud	Basket	Cheerleading	LEDIG
2030	2100	Futsal	Volleyball	Futsal	Volleyball	LEDIG
2100	2130	Futsal	Volleyball	Futsal	Volleyball	LEDIG
2130	2200	Futsal	Volleyball	Futsal	Volleyball	LEDIG
2200	2230	Futsal	Volleyball	Futsal	Volleyball	
2230	2300					

NB! Klisterforbud

Vestli						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Spesielle tiltak	Badminton - ST	Badminton	Basket - ST	Spesielle tiltak
1630	1700	Spesielle tiltak	Badminton - ST	Badminton	Basket - ST	Spesielle tiltak
1700	1730	Spesielle tiltak	Badminton - ST	Badminton	Basket - ST	Spesielle tiltak
1730	1800	Spesielle tiltak	Badminton - ST	Badminton	Basket - ST	Spesielle tiltak
1800	1830	Spesielle tiltak	Badminton - ST	Badminton	Basket - ST	Spesielle tiltak
1830	1900	Spesielle tiltak	Basket	Basket	Basket	Spesielle tiltak
1900	1930	Badminton	Basket	Basket	Basket	Spesielle tiltak
1930	2000	Badminton	Basket	Basket	Basket	Spesielle tiltak
2000	2030	Badminton	Basket	Basket	Basket	Spesielle tiltak
2030	2100	Badminton	Basket	Futsal	Basket	Spesielle tiltak
2100	2130	Badminton	Basket	Futsal	Basket	Spesielle tiltak
2130	2200	Badminton	Basket	Futsal	Basket	Spesielle tiltak
2200	2230	Badminton	Basket	Futsal	Basket	
2230	2300					

Trening utgår:

Spesielle tiltak = Stovner SK (Nabolagsklubb)

Voksen						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Badminton	Innebandy	Badminton	Basket	Volleyball
1630	1700	Badminton	Innebandy	Badminton	Basket	Volleyball
1700	1730	Badminton	Innebandy	Badminton	Basket	Volleyball
1730	1800	Badminton	Innebandy	Badminton	Volleyball	Volleyball
1800	1830	Badminton	Innebandy	Badminton	Volleyball	Volleyball
1830	1900	Badminton	Volleyball	Badminton	Volleyball	Volleyball
1900	1930	Badminton	Volleyball	Badminton	Volleyball	Volleyball
1930	2000	Badminton	Volleyball	Badminton	Volleyball	Volleyball
2000	2030	Badminton	Volleyball	Badminton	Volleyball	Volleyball
2030	2100	Badminton	Volleyball	Badminton	Volleyball	Volleyball
2100	2130	Badminton	Volleyball	Badminton	Volleyball	Volleyball
2130	2200	Badminton	Volleyball	Badminton	Volleyball	Volleyball
2200	2230	Badminton	Volleyball	Badminton	Volleyball	
2230	2300					

Vulkan						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1630	1700	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1700	1730	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1730	1800	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1800	1830	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1830	1900	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1900	1930	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
1930	2000	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
2000	2030	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
2030	2100	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
2100	2130	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
2130	2200	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
2200	2230					
2230	2300					

Trening utgår:

Øraker						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Ullern	Basket	Ullern	Basket	Ullern
1630	1700	Ullern	Basket	Ullern	Basket	Ullern
1700	1730	Ullern	Basket	Ullern	Basket	Ullern
1730	1800	Ullern	Basket	Ullern	Basket	Ullern
1800	1830	Ullern	Basket	Ullern	Basket	Ullern
1830	1900	Ullern	Basket	Ullern	Basket	Ullern
1900	1930	Ullern	Basket	Ullern	Basket	Aker Topp håndball
1930	2000	Aker Topp håndball	Basket	Aker Topp håndball	Basket	Aker Topp håndball
2000	2030	Aker Topp håndball	Basket	Aker Topp håndball	Basket	Aker Topp håndball
2030	2100	Aker Topp håndball	Basket	Aker Topp håndball	Basket	Aker Topp håndball
2100	2130	Aker Topp håndball	Basket	Aker Topp håndball	Basket	Aker Topp håndball
2130	2200	Aker Topp håndball	Basket	Aker Topp håndball	Basket	Aker Topp håndball
2200	2230	Aker Topp håndball	Basket	Aker Topp håndball	Basket	
2230	2300					

Trening utgår:

fredag 15. september 2023

Årvoll						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1500	1530					
1530	1600					
1600	1630	Årvoll	Årvoll	Årvoll	Gym og turn	Basket
1630	1700	Årvoll	Årvoll	Årvoll	Gym og turn	Basket
1700	1730	Årvoll	Årvoll	Årvoll	Gym og turn	Basket
1730	1800	Årvoll	Årvoll	Årvoll	Gym og turn	Basket
1800	1830	Gym og turn	Basket	Årvoll	Årvoll	Basket
1830	1900	Gym og turn	Basket	Årvoll	Årvoll	Basket
1900	1930	Årvoll	Basket	Årvoll	Årvoll	Basket
1930	2000	Årvoll	Basket	Årvoll	Årvoll	Spesielle tiltak
2000	2030	Årvoll	Basket	Årvoll	Årvoll	Spesielle tiltak
2030	2100	Årvoll	Basket	Årvoll	Årvoll	Spesielle tiltak
2100	2130	Årvoll	Basket	Årvoll	Årvoll	Spesielle tiltak
2130	2200	Årvoll	Basket	Futsal	Futsal	Spesielle tiltak
2200	2230	Årvoll	Basket	Futsal	Futsal	
2230	2300					

Trening utgår: