





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

Trening utgår:
søndag 3. september 2
fredag 8. september 2
mandag 11. septembe
fredag 13. oktober 202
onsdag 22. november
onsdag 6. desember 2
fredag 1. mars 2024
fredag 8. mars 2024
lørdag 13. april 2024
torsdag 16. mai 2024
fredag 24. mai 2024
Paraidrett tir/fre = Am
Paraidrett man/ons =

Apalløkka 1						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	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	Innebandy
1830	1900	Ammerud	Basket	Innebandy	Basket	Innebandy
1900	1930	Basket	Basket	Innebandy	Paraidrett	Innebandy
1930	2000	Basket	Basket	Innebandy	Paraidrett	Innebandy
2000	2030	Basket	Basket	Innebandy	Paraidrett	Innebandy
2030	2100	Roller Derby	Basket	Basket	Roller Derby	Innebandy
2100	2130	Roller Derby	Basket	Basket	Roller Derby	Innebandy
2130	2200	Roller Derby	Basket	Basket	Roller Derby	Innebandy
2200	2230	Roller Derby	Basket	Basket	Roller Derby	
2230	2300					

<b>Trening utgår:</b>
onsdag 30. august 2023
torsdag 31. august 2023
torsdag 16. november 2023
torsdag 25. april 2024
fredag 24. mai 2024
Paraidrett = Ammerud Rullestolbas



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

<b>Trening utgår:</b>
tirsdag 12. september 2023
onsdag 13. september 2023
torsdag 14. september 2023
tirsdag 12. mars 2024
onsdag 13. mars 2024
torsdag 14. mars 2024







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

Trening utgår:
fredag 25. august 2023
fredag 3. november 2023
fredag 8. mars 2024
fredag 26. april 2024
Paraidrett = Nordstrand Parasport (håndball)
Spesielle tiltak = Bjørndal IF (Nabolagsklubb)

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

<b>Trening utgår:</b>
fredag 25. august 2023
fredag 15. september 2023
fredag 3. november 2023
fredag 8. mars 2024
fredag 26. april 2024
Paraidrett = Nordstrand Parasport (fotball/innebandy)
Spesielle tiltak = Bjørndal IF (Nabolagsklubb)

## Brynseng

Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<b>Elling</b>	<b>1530</b>					
<b>1530</b>	<b>1600</b>					
<b>1600</b>	<b>1630</b>	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
<b>1630</b>	<b>1700</b>	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
<b>1700</b>	<b>1730</b>	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
<b>1730</b>	<b>1800</b>	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
<b>1800</b>	<b>1830</b>	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
<b>1830</b>	<b>1900</b>	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
<b>1900</b>	<b>1930</b>	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
<b>1930</b>	<b>2000</b>	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
<b>2000</b>	<b>2030</b>	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
<b>2030</b>	<b>2100</b>	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
<b>2100</b>	<b>2130</b>	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
<b>2130</b>	<b>2200</b>	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	Cheerleading
<b>2200</b>	<b>2230</b>	Cheerleading	Innebandy	Basket	Cheerleading	
<b>2230</b>	<b>2300</b>					

Bøler						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	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	Basket
1830	1900	Bøler	Innebandy	Bøler	Basket	Basket
1900	1930	Bøler	Innebandy	Bøler	Basket	Basket
1930	2000	Bøler	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					

<b>Trening utgår:</b>
fredag 26. april 2024
Paraidrett = Bøler IF
Spesielle tiltak = Åpen hall Bøler Basket

## Ekeberg skole

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

Ellingsrud						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	1530					
1530	1600					
1600	1630	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud
1630	1700	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud
1700	1730	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud
1730	1800	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud
1800	1830	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud
1830	1900	Ellingsrud	Innebandy	Ellingsrud	Innebandy	Spesielle tiltak
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					

**Trening utgår:**

fredag 26. april 2024

Spesielle tiltak = Åpen hall bydel Alna

## Engebråten

Engebråten						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	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					

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

<p><b>Trening utgår:</b> Eksamen i mai (starter som regel i midten av mai)</p>
--

Grefsen						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	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					

<b>Trening utgår:</b>
fredag 8. september 2023
fredag 19. april 2024

Gorud						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	1530					
	1530 - 1600					
	1600 - 1630	Basket	Innebandy	Spesielle tiltak	Linderud	Spesielle tiltak
	1630 - 1700	Basket	Innebandy	Spesielle tiltak	Linderud	Spesielle tiltak
	1700 - 1730	Basket	Innebandy	Spesielle tiltak	Linderud	Spesielle tiltak
	1730 - 1800	Linderud	Innebandy	Spesielle tiltak	Linderud	Spesielle tiltak
	1800 - 1830	Linderud	Innebandy	Spesielle tiltak	Linderud	Spesielle tiltak
	1830 - 1900	Linderud	Innebandy	Spesielle tiltak	Linderud	Spesielle tiltak
	1900 - 1930	Gøy	Innebandy	Spesielle tiltak	Nordstrand	Spesielle tiltak
	1930 - 2000	Gøy	Innebandy	Spesielle tiltak	Nordstrand	Spesielle tiltak
	2000 - 2030	Gøy	Innebandy	Spesielle tiltak	Nordstrand	Spesielle tiltak
	2030 - 2100	Gøy	Innebandy	Spesielle tiltak	Nordstrand	Spesielle tiltak
	2100 - 2130	Håndball	Innebandy	Spesielle tiltak	Nordstrand	Spesielle tiltak
	2130 - 2200	Håndball	Håndball	Spesielle tiltak	Nordstrand	Spesielle tiltak
	2200 - 2230	Håndball	Håndball	Spesielle tiltak	Nordstrand	
	2230 - 2300					

**Trening utgår:**

fredag 26. april 2024

Spesielle tiltak = Gorud IL/Bydel Gorud







Hovseter						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	1530					
1530	1600					
1600	1630	Njård	Njård	Njård	Njård	Håndball
1630	1700	Njård	Njård	Njård	Njård	Håndball
1700	1730	Njård	Njård	Njård	Njård	Håndball
1730	1800	Njård	Njård	Kjelsås	Njård	Håndball
1800	1830	Gøy	Korsvoll	Kjelsås	Gøy	Håndball
1830	1900	Gøy	Korsvoll	Kjelsås	Gøy	Bi Athletics
1900	1930	Gøy	Korsvoll	Bi Athletics	Gøy	Bi Athletics
1930	2000	Gøy	Korsvoll	Bi Athletics	Rabalder	Bi Athletics
2000	2030	Gøy	Korsvoll	Bi Athletics	Rabalder	Håndball
2030	2100	Gøy	Korsvoll	Gøy	Rabalder	Håndball
2100	2130	Bi Athletics	Rabalder	Gøy	Oldenburg	Håndball
2130	2200	Bi Athletics	Rabalder	Gøy	Oldenburg	Håndball
2200	2230	Bi Athletics	Rabalder	Gøy	Oldenburg	
2230	2300					

<b>Trening utgår:</b>
fredag 8. september 2023
mandag 11. september 2023



Høyenhall						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	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					

<b>Trening utgår:</b>
fredag 1. desember 2023
fredag 9. februar 2024

## Jordal

Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	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	Grüner	Vålerenga
2130	2200	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Grüner	Vålerenga
2200	2230	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Grüner	
2230	2300					

Kastellet						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	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	Paraidrett	Volleyball	Volleyball
1830	1900	Volleyball	Dans	Paraidrett	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					

<b>Trening utgår:</b>
onsdag 13. september 2023
tirsdag 19. september 2023
torsdag 28. september 2023
fredag 27. oktober 2023
mandag 4. desember 2023
onsdag 6. desember 2023
torsdag 7. desember 2023
mandag 11. desember 2023
onsdag 13. desember 2023
torsdag 14. desember 2023
fredag 26. januar 2024
fredag 22. mars 2024
Eksamen i mai (starter som regel i i

## Kjelsås

Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	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	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:**





Korsvoll						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	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	Kjelsås	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll
2000	2030	Korsvoll	Kjelsås	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll
2030	2100	Korsvoll	Kjelsås	Korsvoll	Korsvoll	Korsvoll
2100	2130	Korsvoll	Kjelsås	Korsvoll	Innebandy	Korsvoll
2130	2200	Korsvoll	Kjelsås	Korsvoll	Innebandy	Korsvoll
2200	2230	Korsvoll	Kjelsås	Korsvoll	Innebandy	
2230	2300					

*Trening utgår:*





Kuben						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	1530					
1530	1600	<b>OBS! Alle må skrive kontrakt som om det er en gymsal.</b>				
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	Aktivitetssal	Aktivitetssal	Paraidrett	Aktivitetssal	Aktivitetssal
2030	2100	Aktivitetssal	Aktivitetssal	Paraidrett	Aktivitetssal	Aktivitetssal
2100	2130	<b>Må være ute av bygget 21.30</b>				
2130	2200					
2200	2230					
2230	2300					

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

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

<b>Trening utgår:</b>
fredag 25. august 2023
fredag 26. april 2024

## Leirskallen

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

**Trening utgår:**

fredag 1. september 2023

Paraidrett = Linderud IL (håndball)

Spesielle tiltak = Linderud IL (Nabolagsklubb)



## Marienlyst

Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	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
Elling	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
Elling	1530					
	1530					
	1600					
	1600	Spesielle tiltak	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Høybråten/Stovner
	1630	Spesielle tiltak	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Høybråten/Stovner
	1700	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak	Høybråten/Stovner
	1730	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner
	1800	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak
	1830	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak
	1900	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak
	1930	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak
	2000	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak
	2030	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak
	2030	Innebandy - ST	Høybråten/Stovner	Innebandy - HSIL	Futsal - ST	Spesielle tiltak
	2100	Innebandy - ST	Høybråten/Stovner	Innebandy - HSIL	Futsal - ST	Spesielle tiltak
	2130	Innebandy - ST	Futsal - ST	Innebandy - HSIL	Futsal	Spesielle tiltak
	2200	Innebandy - ST	Futsal - ST	Innebandy - HSIL	Futsal	
	2230					

**Trening utgår:**

fredag 26. april 2024

Spesielle tiltak = HSIL (Nabolagsklubb)



## Nydalen

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

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

<b>Trening utgår:</b>
fredag 25. august 2023

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

<b>Trening utgår:</b>
fredag 25. august 2023



## Oppsal 4

Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	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
Elling	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	Basket	Basket
2130	2200	Basket	Basket	Basket	Basket	Basket
2200	2230	Basket	Basket	Basket	Basket	
2230	2300					

<b>Trening utgår:</b>
fredag 8. september 2023
mandag 11. september 2023







## Skøyen

Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	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					



Teglverket						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	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	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad
1800	1830	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad	Sinsen-Refstad
1830	1900	Sinsen-Refstad	Innebandy	Sinsen-Refstad	Oppsal	Sinsen-Refstad
1900	1930	Sinsen-Refstad	Innebandy	Sinsen-Refstad	Oppsal	Sinsen-Refstad
1930	2000	Sinsen-Refstad	Innebandy	Sinsen-Refstad	Oppsal	Sinsen-Refstad
2000	2030	Sinsen-Refstad	Innebandy	Sinsen-Refstad	Oppsal	Sinsen-Refstad
2030	2100	Volleyball	Innebandy	Futsal	Volleyball	Sinsen-Refstad
2100	2130	Volleyball	Innebandy	Futsal	Volleyball	Sinsen-Refstad
2130	2200	Volleyball	Innebandy	Futsal	Volleyball	Sinsen-Refstad
2200	2230	Volleyball	Innebandy	Futsal	Volleyball	
2230	2300					

**Trening utgår:**  
fredag 8. september 2  
mandag 11. septembe

**Tokerud**

Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	1530					
1530	1600					
1600	1630	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Badminton
1630	1700	Håndball	Håndball	Håndball	Håndball	Badminton
1700	1730	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget	Badminton
1730	1800	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget	Badminton
1800	1830	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget	Badminton
1830	1900	Badminton	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget	Badminton
1900	1930	Badminton	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget	Ultimate Frisbee
1930	2000	Badminton	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget	Ultimate Frisbee
2000	2030	Badminton	Bækkelaget	Badminton	Bækkelaget	Ultimate Frisbee
2030	2100	Badminton	Bækkelaget	Badminton	Bækkelaget	Ultimate Frisbee
2100	2130	Badminton	Bækkelaget	Badminton	Bækkelaget	Ultimate Frisbee
2130	2200	Badminton	Bækkelaget	Badminton	Bækkelaget	Ultimate Frisbee
2200	2230	Badminton	Bækkelaget	Badminton	Bækkelaget	
2230	2300					



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

<b>Trening utgår:</b>
tirsdag 12. september - torsdag 14. september 2023
mandag 18. september - torsdag 21. september 2023
fredag 13. oktober 2023
torsdag 30. november 2023
tirsdag 5. desember - torsdag 7. desember 2023
tirsdag 12. desember - torsdag 14. desember 2023
tirsdag 19. desember 2023
tirsdag 30. januar - torsdag 1. februar 2024
mandag 5.februar - torsdag 8. februar 2024
fredag 19. april 2024

## Ullern idr.park

Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	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 Toppåandball	Basket
2000	2030	Ullern	Ullern	Basket	Aker Toppåandball	Basket
2030	2100	Ullern	Ullern	Basket	Aker Toppåandball	Basket
2100	2130	Ullern	Ullern	Basket	Aker Toppåandball	Basket
2130	2200	Ullern	Ullern	Basket	Aker Toppåandball	Basket
2200	2230	Ullern	Ullern	Basket	Aker Toppåandball	
2230	2300					

**Trening utgår:**  
fredag 15. september

## Ullern vgs

Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	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	Ullern	Innebandy	Ullern	Innebandy	Innebandy
2100	2130	Ullern	Innebandy	Ullern	Innebandy	Innebandy
2130	2200	Ullern	Innebandy	Futsal	Innebandy	Innebandy
2200	2230	Ullern	Innebandy	Futsal	Innebandy	
2230	2300					



Uranienborg						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	1530					
1530	1600					
1600	1630	Basket	Innebandy	Monolitten	Innebandy	Gym og turn
1630	1700	Basket	Innebandy	Monolitten	Innebandy	Gym og turn
1700	1730	Basket	Innebandy	Monolitten	Innebandy	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 (starte





Veitvet

Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	1530					
1530	1600					
1600	1630	Linderud	Innebandy	Hockey	Innebandy	Innebandy
1630	1700	Linderud	Innebandy	Hockey	Innebandy	Innebandy
1700	1730	Linderud	Innebandy	Hockey	Innebandy	Innebandy
1730	1800	Cheerleading	Innebandy	Hockey	Cheerleading	Innebandy
1800	1830	Cheerleading	Innebandy	Årvoll	Cheerleading	Innebandy
1830	1900	Cheerleading	Innebandy	Årvoll	Cheerleading	Håndball
1900	1930	Cheerleading	Innebandy	Årvoll	Cheerleading	Håndball
1930	2000	Cheerleading	Innebandy	Innebandy	Cheerleading	Håndball
2000	2030	Cheerleading	Innebandy	Innebandy	Cheerleading	Håndball
2030	2100	Futsal	Innebandy	Innebandy	Futsal	Håndball
2100	2130	Futsal	Innebandy	Innebandy	Futsal	Håndball
2130	2200	Futsal	Futsal	Futsal	Futsal	Håndball
2200	2230	Futsal	Futsal	Futsal	Futsal	
2230	2300					



## Voksen

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

Vulkan						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	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
Elling	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	Ullern
1930	2000	Ullern	Basket	Aker Topphåndball	Basket	Ullern
2000	2030	Aker Topphåndball	Basket	Aker Topphåndball	Basket	Ullern
2030	2100	Aker Topphåndball	Basket	Aker Topphåndball	Basket	Aker Topphåndball
2100	2130	Aker Topphåndball	Basket	Aker Topphåndball	Basket	Aker Topphåndball
2130	2200	Aker Topphåndball	Basket	Aker Topphåndball	Basket	Aker Topphåndball
2200	2230	Aker Topphåndball	Basket	Aker Topphåndball	Basket	
2230	2300					

**Trening utgår:**  
fredag 15. september



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

**Trening utgår:**  
fredag 15. september