

Mandag

Tid	Nordre Åsen 1	Tid	Grefsen Skole
15.15 - 16.30	Akademiet		
16.30 - 18.30	A-lag Herrer	16.45 - 18.00	G10 Pluss
18.30 - 20.00	JrE	18.00 - 19.15	G12 Pluss
	G16.1		
20.00 - 21.15	G15.1	19.15 - 20.30	G15.2
	J13		
	J14/J15		
21.15 - 22.30	Jr2	20.30 - 21.45	
	J17		

Tirsdag

Tid	Nordre Åsen 1		Tid	Grefsen Skole
15.15 - 16.30	G14 Pluss		15.30 - 16.45	
	G13 Pluss			
16.30 - 18.30	A-lag Herrer		16.45 - 18.00	G8/G9 Pluss
18.30 - 20.00	JrE		18.00 - 19.15	J9/J10
20.00 - 21.15	A-lag Damer	G15.1	19.15 - 20.30	G11 Pluss
	G16.1			
21.15 - 22.30	Jr2		20.30 - 21.45	
	G16.2			
	Jr3			

Onsdag

Tid	Nordre Åsen 1	Tid	Grefsen Skole
15.15 - 16.30	Akademiet		
16.30 - 18.30	A-lag herrer	16.45 - 18.00	G13 Pluss
18.30 - 20.00	JrE	18.00 - 19.15	J11/J12
	A-lag Damer		
20.00 - 21.15	J14/J15	19.15 - 20.30	G12 Pluss
	G14 Pluss		
21.15 - 22.30	Jr2	20.30 - 21.45	G15.2
	Jr3		

Torsdag

Tid	Nordre Åsen 1		Tid	Grefsen Skole
15.15 - 16.30	G13 Pluss		15.30 - 16.45	
	G14 Pluss			
16.30 - 18.30	A-lag Herrer		16.45 - 18.00	G8/G9 Pluss
18.30 - 20.00	JrE		18.00 - 19.15	G10 Pluss
	A-lag Damer			
20.00 - 21.15	G15.1	G16.1	19.15 - 20.30	G11 Pluss
	J17	J14/J15		
21.00 - 22.30	Jr3		20.30 - 21.45	G15.3
	Jr2			
	G16.2			

Fredag

Tid	Nordre Åsen 1	Tid	Grefsen Skole
15.15 - 16.30	Akademiet		
16.30 - 18.30	A-lag Herrer	16.45 - 18.00	G16.2
18.30 - 19.45	G16.1	18.00 - 19.15	J14/J15
	G15-1		
19.45 - 21.00	G14 Pluss	19.15 - 20.30	
	G13 Pluss		
21.00 - 22.30		20.30 - 21.45	

Lørdag

Tid	Nordre Åsen 1	Tid	Grefsen Skole
09.30 - 10.45	G8 Pluss		
	G9 Pluss		
	G10 Pluss		
10.45 - 12.00	G11 Pluss		
	G12 Pluss		
12.00 - 14.00	JrE		
14.00 - 16.00			
16.00 - 18.00			

Søndag

Tid	Nordre Åsen 1	Tid	Grefsen Skole
09.30 - 10.45	J8/J9/J10	09.30 - 10.45	G6
	J11/J12		
10.45 - 12.00	G13 Pluss	10.45 - 12.00	J6
12.00 - 13.30	G14 Pluss	12.00 - 13.30	J7
13.30 - 15.00	G16.1		
15.00 - 16.30	J13/J17	16.00 - 17.30	G15.2
16.30 - 18.00	J14/J15	17.30 - 19.00	G15.3

18.00 - 20.00	A-lag damer	19.00 - 20.30	Jr3	
20.00 - 21.30	G15.1			