

| Tid: | Mandag | | Tirsdag | | Onsdag | | Torsdag | Fredag | | | |
|-------|---|---|---|--|---|---|---|--|--|--|--|
| | Basishall | U-skole | Basishall | U-skole | Basishall | Barneskolen | Basishall | Basishall | | | |
| 16:00 | | | | | | | | 1600 - 1800 Konkurransen Rekrutt, junior og senior | | | |
| 16:15 | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | 16:30 – 18:00 Ekstra basis 5.-7 klasse | | | | 1630 -1830 Konkurransen rekrutt | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | 1700-1800 Gymlek skolestartere f.2018 | | | | 1700-1800 1.-3.klasse gutter | 1700 – 1800 Gymlek foreldre og barn (f.2019/2020) | 1700 – 1830 5.klasse jenter | | | |
| 17:15 | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | |
| 17:45 | | | 1730 – 1900 4.-7.klasse gutter | | | | | | | | |
| 18:00 | 1745-1945 Konkurransen rekrutt | 1800-1900 1.klasse jenter | | 1800-1900 2.klasse jenter | overlapp | | overlapp | | | | |
| 18:15 | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | 1815 – 2015 Konkurransen junior og senior | | 1815 – 19445 6.klasse jenter | | | | |
| 18:45 | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | 1900 – 2015 4.klasse jenter | | 1900 – 2015 3.klasse jenter | | overlapp | | | |
| 19:15 | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | |
| 19:45 | overlapp | | | | | | 1930 – 2100 7.klasse jenter | | | | |
| 20:00 | 1930 – 2130 Konkurransen Junior og senior | | | | overlapp | | | | | | |
| 20:15 | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | 2015 – 2145 Voksenturn | | 2000 – 2130 8. klasse + | | | | | |
| 20:45 | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | |
| 21:15 | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | |
| 21:45 | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | |