Dag	Hall / Tid:	1630-17:00	17:00-17:30	17:30-18:00	18:00-18:30	18:30-19:00	19:00-19:30	19:30-20:00	20:00-20:30	20:30-21:00	21:00-21:30	21:30-22:00
Mandag	Frognerhallen 1		G2010/G2011	G2010/G2011	J2005	J2005	J2005	LTH	LTH	LTH		
	Frognerhallen 2		J2009	J2009	J2008	J2008	J2008	LTH	LTH	LTH		
	Frognerhallen 3		FIL Innebandy									
	Treningsrom 1			J2005	J2009							
	Aktivitetsrom											
Dag	**Hall / Tid:**	**1630-17:00**	**17:00-17:30**	**17:30-18:00**	**18:00-18:30**	**18:30-19:00**	**19:00-19:30**	**19:30-20:00**	**20:00-20:30**	**20:30-21:00**	**21:00-21:30**	**21:30-22:00**
Tirsdag	Frognerhallen 1	H-skolen	H-skolen	H-skolen	J2007	J2007	J2007 J2006	J2006	J2006	Herrer/Damer/JR	Herrer/Damer/JR	Herrer/Damer/JR
	Frognerhallen 2		G2009	G2009	G2009	G2007	G2007	G2007	LHK	LHK	LHK	LHK
	Frognerhallen 3				J2010/J2011	J2010/J2011	G2006	G2006	G2006			
	Treningsrom 1											
	Aktivitetsrom											
Dag	**Hall / Tid:**	**1630-17:00**	**17:00-17:30**	**17:30-18:00**	**18:00-18:30**	**18:30-19:00**	**19:00-19:30**	**19:30-20:00**	**20:00-20:30**	**20:30-21:00**	**21:00-21:30**	**21:30-22:00**
Onsdag	Frognerhallen 1		G2012	G2012	J2009	J2009 J2005	J2005	J2005	LTH16	LTH16	LTH16	
	Frognerhallen 2		J2012	J2012	G2010/G2011(*1)	G2010/G2011(*1)	J2008 (*1)	J2008(*1)	LTH16	LTH16	LTH16	
	Frognerhallen 3		FIL Innebandy									
	Treningsrom 1				J2005							
	Aktivitetsrom											
Dag	**Hall / Tid:**	**1630-17:00**	**17:00-17:30**	**17:30-18:00**	**18:00-18:30**	**18:30-19:00**	**19:00-19:30**	**19:30-20:00**	**20:00-20:30**	**20:30-21:00**	**21:00-21:30**	**21:30-22:00**
Torsdag	Frognerhallen 1		LTH	LTH	LTH	J2010/J2011	J2010/J2011	G2006	G2006	G2006		
	Frognerhallen 2				G2007	G2007	G2007 J2005	J2005	J2005	Herrer/Damer/JR	Herrer/Damer/JR	Herrer/Damer/JR
	Frognerhallen 3		G2009	G2009	J2007	J2007	J2007	J2006	J2006	J2006		
	Treningsrom 1					J2005						
	Aktivitetsrom											
Dag	**Hall / Tid:**	**1630-17:00**	**17:00-17:30**	**17:30-18:00**	**18:00-18:30**	**18:30-19:00**	**19:00-19:30**	**19:30-20:00**	**20:00-20:30**	**20:30-21:00**	**21:00-21:30**	**21:30-22:00**
Fredag	Frognerhallen 1		J2006	J2006	J2006	LTH16	LTH16	LTH16				
	Frognerhallen 2		G2006 (*2)	G2006 (*2)	G2006 (*2)	LTH	LTH	LTH				
	Frognerhallen 3		FIL Innebandy									
	Treningsrom 1											
	Aktivitetsrom											