

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 - ST	Skolen	Paraidrett
1700	1730	Ammerud	Paraidrett	Innebandy - ST	Skolen	Paraidrett
1730	1800	Ammerud	Paraidrett	Innebandy - ST	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:
fredag 11. oktober 2024
onsdag 30. oktober 2024
torsdag 31. oktober 2024
onsdag 11. desember 2024
fredag 7. mars 2025
fredag 11. april 2025
fredag 16. mai 2025
Paraidrett tir/fre = Ammerud Basket PUH
Paraidrett man/ons = Oslo Handicapidrettslag
Spesielle tiltak = SF Grei (Nabolagsklubb)

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

Trening utgår:
mandag 9. september 2024
tirsdag 10. september 2024
torsdag 12. september 2024
mandag 10. februar 2025
tirsdag 11. februar 2025
onsdag 12. februar 2025
torsdag 13. februar 2025

Bjølseren						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
Elling	1530					
	1530					
	1600					
	1600	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak
	1630	Håndball - ST	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Sagene
	1700	Håndball - ST	Gym og turn	Gym og turn	Gym og turn	Sagene
	1730	Sagene	Sagene	Gym og turn	Innebandy - ST	Sagene
	1800	Sagene	Sagene	Paraidrett	Innebandy - ST	Paraidrett
	1830	Sagene	Sagene	Paraidrett	Innebandy	Paraidrett
	1900	Sagene	Sagene	Paraidrett	Innebandy	Paraidrett
	1930	Paraidrett	Sagene	Sagene	Innebandy	Spesielle tiltak
	2000	Paraidrett	Sagene	Sagene	Innebandy	Spesielle tiltak
	2030	Paraidrett	Innebandy	Sagene	Innebandy	Spesielle tiltak
	2100	Innebandy	Innebandy	Sagene	Innebandy	Spesielle tiltak
	2130	Innebandy	Innebandy	Sagene	Innebandy	Spesielle tiltak
	2200	Innebandy	Innebandy	Sagene	Innebandy	
	2230					

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
Elling	1530					
	1530					
	1600	Bjørndal	Spesielle tiltak	Bjørndal	Spesielle tiltak	Renhold
	1630	Bjørndal	Spesielle tiltak	Bjørndal	Spesielle tiltak	Renhold
	1700	Bjørndal	Spesielle tiltak	Bjørndal	Spesielle tiltak	Bækkelaget
	1730	Bjørndal	Bjørndal	Bjørndal	Spesielle tiltak	Bækkelaget
	1800	Bjørndal	Bjørndal	Bjørndal	Paraidrett	Bækkelaget
	1830	Bjørndal	Bjørndal	Bækkelaget	Paraidrett	Bækkelaget
	1900	Bjørndal	Bjørndal	Bækkelaget	Paraidrett	Bækkelaget
	1930	Bækkelaget	Lambertseter	Bækkelaget	Paraidrett	Bækkelaget
	2000	Bækkelaget	Lambertseter	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget
	2030	Bækkelaget	Lambertseter	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget
	2100	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget
	2130	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget
	2200	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget
	2230	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget	Bækkelaget	
	2230					

Trening utgår:

fredag 23. august 2024

fredag 20. september 2024

fredag 25. april 2025

Paraidrett = Holmlia EI-Innebandy

Spesielle tiltak = Bjørndal IF (Nabolagsklubb)

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 23. august 2024
fredag 20. september 2024
fredag 25. april 2025
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	Bjørndal	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Futsal - ST	Renhold
1630	1700	Bjørndal	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Futsal - ST	Renhold
1700	1730	Bjørndal	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Futsal - ST	Bjørndal
1730	1800	Bjørndal	Håndball - ST	Spesielle tiltak	Bøler	Bjørndal
1800	1830	Bjørndal	Håndball - ST	Paraidrett	Bøler	Bjørndal
1830	1900	Bjørndal	Håndball - ST	Paraidrett	Bøler	Bjørndal
1900	1930	Bjørndal	Bjørndal	Paraidrett	Bøler	Futsal - ST
1930	2000	Bjørndal	Bjørndal	Paraidrett	Bøler	Futsal - ST
2000	2030	Bjørndal	Bjørndal	Håndball - ST	Bøler	Futsal - ST
2030	2100	Bjørndal	Bjørndal	Håndball - ST	Bøler	Spesielle tiltak
2100	2130	Bjørndal	Bjørndal	Håndball - ST	Bækkelaget	Spesielle tiltak
2130	2200	Bjørndal	Bjørndal	Håndball - ST	Bækkelaget	Spesielle tiltak
2200	2230	Bjørndal	Bjørndal	Håndball - ST	Bækkelaget	
2230	2300					

Trening utgår:

fredag 23. august 2024

fredag 20. september 2024

fredag 25. april 2025

Paraidrett = Nordstrand Parasport (fotball/innebandy)

Spesielle tiltak = Bjørndal IF (Nabolagsklubb)

Brynseng

Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	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
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	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					

Trening utgår:
fredag 25. april 2025
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	Bækkelaget
1630	1700	Bækkelaget	Innebandy	Bækkelaget	Innebandy	Bækkelaget
1700	1730	Bækkelaget	Innebandy	Bækkelaget	Innebandy	Bækkelaget
1730	1800	Bækkelaget	Innebandy	Bækkelaget	Innebandy	Volleyball
1800	1830	Bækkelaget	Innebandy	Bækkelaget	Innebandy	Volleyball
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	Futsal	Innebandy	Innebandy	Volleyball
2100	2130	Innebandy	Futsal	Innebandy	Innebandy	Volleyball
2130	2200	Innebandy	Futsal	Innebandy	Futsal	Volleyball
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 25. april 2025
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	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	Innebandy	Basket	Paraidrett	Vålerenga	Vålerenga
1830	1900	Innebandy	Basket	Paraidrett	Vålerenga	Vålerenga
1900	1930	Innebandy	Basket	Basket	Vålerenga	Vålerenga
1930	2000	Innebandy	Basket	Basket	Basket	Innebandy
2000	2030	Innebandy	Basket	Basket	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	Basket	Basket	Hockey	Basket
1630	1700	Basket	Basket	Basket	Hockey	Basket
1700	1730	Basket	Basket	Basket	Hockey	Basket
1730	1800	Basket	Basket	Basket	Hockey	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
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>Trening utgår: 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					

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

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

Trening utgår:
fredag 25. april 2025
Spesielle tiltak ons/fre= Gorud IL/Bydel Gorud
Spesielle tiltak tirs = SF Grei (Nabolagsklubb)

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

Trening utgår:
fredag 25. oktober 2024
fredag 17. januar 2025
fredag 25. april 2025
Spesielle tiltak = Haugerud IF (Nab

Holmlia						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
Elling	1530					
1530	1600					
1600	1630	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Holmlia
1630	1700	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Holmlia
1700	1730	Innebandy	Holmlia	Spesielle tiltak	Innebandy	Holmlia
1730	1800	Innebandy	Holmlia	Spesielle tiltak	Innebandy	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	Holmlia	Holmlia	Innebandy	Innebandy
2000	2030	Innebandy	Holmlia	Holmlia	Innebandy	Spesielle tiltak
2030	2100	Innebandy	Holmlia	Holmlia	Innebandy	Spesielle tiltak
2100	2130	Innebandy	Nordstrand	Holmlia	Innebandy	Spesielle tiltak
2130	2200	Innebandy	Nordstrand	Futsal	Innebandy	Spesielle tiltak
2200	2230	Innebandy	Nordstrand	Futsal	Innebandy	
2230	2300					

Trening utgår:

Spesielle tiltak = Holmlia SK (Nabolagsklubb)

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	Korsvoll	Njård	Håndball
1800	1830	Gøy	Korsvoll	Korsvoll	Bi Athletics	Gøy
1830	1900	Gøy	Korsvoll	Korsvoll	Bi Athletics	Gøy
1900	1930	Gøy	Korsvoll	Bi Athletics	Bi Athletics	Gøy
1930	2000	Gøy	Oldenburg	Bi Athletics	Raballder	Gøy
2000	2030	Gøy	Oldenburg	Bi Athletics	Raballder	Gøy
2030	2100	Gøy	Oldenburg	Gøy	Raballder	Gøy
2100	2130	Bi Athletics	Raballder	Gøy	Grüner	Håndball
2130	2200	Bi Athletics	Raballder	Gøy	Grüner	Håndball
2200	2230	Bi Athletics	Raballder	Gøy	Grüner	
2230	2300					

Trening utgår:

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					

Trening utgår:

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	Vålerenga	Vålerenga
2130	2200	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga
2200	2230	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	Vålerenga	
2230	2300					

Trening utgår:
fredag 14. mars 2025

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					

Trening utgår:
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	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	
2230	2300					

Trening utgår:

Spesielle tiltak = Åpen

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	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
Elling	1530					
1530	1600					
1600	1630	Volleyball	Innebandy	Volleyball	Korsvoll	Volleyball
1630	1700	Volleyball	Innebandy	Volleyball	Korsvoll	Volleyball
1700	1730	Volleyball	Innebandy	Volleyball	Korsvoll	Volleyball
1730	1800	Volleyball	Innebandy	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	Korsvoll	Innebandy	Volleyball
2100	2130	Volleyball	Innebandy	Korsvoll	Innebandy	Volleyball
2130	2200	Volleyball	Innebandy	Korsvoll	Innebandy	Volleyball
2200	2230	Volleyball	Innebandy	Korsvoll	Innebandy	
2230	2300					

Trening utgår:

onsdag 23. april 2025

Paraidrett = Koll Volleyball

Kuben						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	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	Aktivitetssal	Aktivitetssal	Paraidrett	Aktivitetssal	Aktivitetssal
2030	2100	Aktivitetssal	Aktivitetssal	Paraidrett	Aktivitetssal	Aktivitetssal
2100	2130	Må være ute av bygget 21.30				
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
Elling	1530					
1530	1600					
1600	1630	Innebandy	Basket	Lambertseter	Lambertseter	Basket
1630	1700	Innebandy	Basket	Lambertseter	Lambertseter	Basket
1700	1730	Innebandy	Basket	Lambertseter	Lambertseter	Basket
1730	1800	Innebandy	Basket	Lambertseter	Lambertseter	Basket
1800	1830	Innebandy	Basket	Lambertseter	Lambertseter	Basket
1830	1900	Innebandy	Basket	Badminton	Lambertseter	Basket
1900	1930	Basket	Basket	Badminton	Lambertseter	Badminton
1930	2000	Basket	Basket	Badminton	Lambertseter	Badminton
2000	2030	Basket	Basket	Badminton	Lambertseter	Badminton
2030	2100	Lambertseter	Basket	Badminton	Lambertseter	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:

fredag 23. august 2024

fredag 21. mars 2025

fredag 25. april 2025

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	Linderud	Linderud	Spesielle tiltak	Basket - ST
1630	1700	Linderud	Linderud	Linderud	Spesielle tiltak	Basket - ST
1700	1730	Linderud	Linderud	Håndball - ST	Spesielle tiltak	Basket - ST
1730	1800	Linderud	Paraidrett	Håndball - ST	Årvoll	Spesielle tiltak
1800	1830	Linderud	Paraidrett	Linderud	Årvoll	Spesielle tiltak
1830	1900	Linderud	Linderud	Linderud	Årvoll	Spesielle tiltak
1900	1930	Linderud	Linderud	Linderud	Årvoll	Spesielle tiltak
1930	2000	Linderud	Linderud	Linderud	Linderud	Spesielle tiltak
2000	2030	Linderud	Linderud	Bækkelaget	Linderud	Spesielle tiltak
2030	2100	Linderud	Linderud	Bækkelaget	Linderud	Spesielle tiltak
2100	2130	Linderud	Gøy	Bækkelaget	Linderud	Spesielle tiltak
2130	2200	Linderud	Gøy	Bækkelaget	Linderud	Spesielle tiltak
2200	2230	Linderud	Gøy	Bækkelaget	Linderud	
2230	2300					

Trening utgår:

Paraidrett = Linderud IL (håndball)

Spesielle tiltak = Linderud IL (Nabolagsklubb)

Majorstuen						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	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	Monolitten	Håndball - ST	Innebandy - ST	Innebandy
1730	1800	Innebandy - ST	Monolitten	Håndball - ST	Innebandy - ST	Basket
1800	1830	Innebandy	Monolitten	Monolitten	Innebandy	Basket
1830	1900	Innebandy	Paraidrett	Monolitten	Innebandy	Basket
1900	1930	Innebandy	Paraidrett	Monolitten	Innebandy	Basket
1930	2000	Innebandy	Paraidrett	Monolitten	Innebandy	Basket
2000	2030	Basket	Paraidrett	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					

Trening utgår:
torsdag 6. mars 2025
fredag 7. mars 2025
Paraidrett = Hodr (goalball)

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 1630	Spesielle tiltak	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Høybråten/Stovner
	1630 1700	Spesielle tiltak	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak	Spesielle tiltak	Høybråten/Stovner
	1700 1730	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak	Høybråten/Stovner
	1730 1800	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner
	1800 1830	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak
	1830 1900	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Innebandy - ST	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak
	1900 1930	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Innebandy - ST	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak
	1930 2000	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Innebandy - ST	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak
	2000 2030	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Innebandy - ST	Høybråten/Stovner	Spesielle tiltak
	2030 2100	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Innebandy	Futsal - ST	Spesielle tiltak
	2100 2130	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Innebandy	Futsal - ST	Spesielle tiltak
	2130 2200	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Innebandy	Futsal	Spesielle tiltak
	2200 2230	Høybråten/Stovner	Høybråten/Stovner	Innebandy	Futsal	
	2230 2300					

Trening utgår:

fredag 25. april 2025

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	Sagene	Sagene	Sagene	Volleyball	Sagene
1730	1800	Sagene	Sagene	Sagene	Volleyball	Sagene
1800	1830	Sagene	Korsvoll	Sagene	Volleyball	Sagene
1830	1900	Sagene	Korsvoll	Sagene	Volleyball	Sagene
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	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
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					

Trening utgår:
fredag 23. august 2024
fredag 7. februar 2025
fredag 4. april 2025

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	Basket
1900	1930	Oppsal	Badminton	Oppsal	Badminton	Basket
1930	2000	Oppsal	Badminton	Oppsal	Badminton	Basket
2000	2030	Oppsal	Badminton	Oppsal	Badminton	Innebandy
2030	2100	Oppsal	Badminton	Oppsal	Badminton	Innebandy
2100	2130	Oppsal	Badminton	Oppsal	Badminton	Innebandy
2130	2200	Oppsal	Badminton	Oppsal	Badminton	Innebandy
2200	2230	Oppsal	Badminton	Oppsal	Badminton	
2230	2300					

Trening utgår:
fredag 23. august 2024
fredag 7. februar 2025
fredag 4. april 2025

Oppsal 3						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	1530					
1530	1600					
1600	1630	Gym og turn	Basket	Paraidrett	Bøler	Oppsal
1630	1700	Gym og turn	Basket	Paraidrett	Bøler	Oppsal
1700	1730	Gym og turn	Basket	Gym og turn	Bøler	Oppsal
1730	1800	Gym og turn	Basket	Gym og turn	Bøler	Oppsal
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	Bøler	Basket	Oppsal	Basket	Basket
2130	2200	Bøler	Basket	Oppsal	Basket	Basket
2200	2230	Bøler	Basket	Oppsal	Basket	
2230	2300					

Trening utgår:
fredag 23. august 2024
fredag 7. februar 2025
fredag 4. april 2025
Paraidrett = Oslo Døves SK

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					

Trening utgår:

Romsås						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Elling	1530					
1530	1600					
1600	1630	Skolen	Spesielle tiltak	Skolen	Skolen	Skolen
1630	1700	Skolen	Spesielle tiltak	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	Futsal - ST	Gym og turn	Spesielle tiltak
1930	2000	Gym og turn	Romsås	Futsal - ST	Gym og turn	Spesielle tiltak
2000	2030	Gym og turn	Romsås	Futsal - ST	Håndball - ST	Spesielle tiltak
2030	2100	Futsal - ST	Romsås	Futsal - ST	Håndball - ST	Spesielle tiltak
2100	2130	Futsal - ST	Romsås	Futsal - ST	Håndball - ST	Spesielle tiltak
2130	2200	Futsal - ST	Romsås	Futsal - ST	Håndball - ST	Spesielle tiltak
2200	2230	Futsal - ST	Romsås	Futsal - ST	Håndball - ST	
2230	2300					

Trening utgår:

Spesielle tiltak = Romsås IL / Bydel Grorud

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	Vålerenga	Innebandy	Oppsal	Sinsen-Refstad
1900	1930	Sinsen-Refstad	Vålerenga	Innebandy	Oppsal	Sinsen-Refstad
1930	2000	Sinsen-Refstad	Vålerenga	Innebandy	Oppsal	Sinsen-Refstad
2000	2030	Sinsen-Refstad	Vålerenga	Innebandy	Oppsal	Sinsen-Refstad
2030	2100	Volleyball	Futsal	Innebandy	Volleyball	Sinsen-Refstad
2100	2130	Volleyball	Futsal	Innebandy	Volleyball	Sinsen-Refstad
2130	2200	Volleyball	Futsal	Innebandy	Volleyball	Sinsen-Refstad
2200	2230	Volleyball	Futsal	Innebandy	Volleyball	
2230	2300					

Trening utgår:

Tokerud

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

Tøyen						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
Elling	1530					
1530	1600					
1600	1630	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak
1630	1700	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak
1700	1730	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak
1730	1800	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak
1800	1830	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak
1830	1900	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak
1900	1930	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak
1930	2000	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak
2000	2030	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak
2030	2100	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak
2100	2130	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak
2130	2200	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak
2200	2230	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	Andre tiltak	
2230	2300					

Trening utgår:

Spesielle tiltak = Tøyen SK (Nabloagsklubb)

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 Toppåndball	Basket
2000	2030	Ullern	Ullern	Basket	Aker Toppåndball	Basket
2030	2100	Ullern	Ullern	Basket	Aker Toppåndball	Basket
2100	2130	Nordstrand	Gøy	Basket	Aker Toppåndball	Basket
2130	2200	Nordstrand	Gøy	Basket	Aker Toppåndball	Basket
2200	2230	Nordstrand	Gøy	Basket	Aker Toppåndball	
2230	2300					

Trening utgår:

--

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	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 (starte

Valle Hovin						
Fra kl	Til kl	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
Elling	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					

Trening utgår:
Høstferien
Vinterferien
Spesielle tiltak = VIF samfunn (ulike tiltak og Åpen hall fredag)

Veitvet

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

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 Toppåndball	Basket	Ullern
2000	2030	Aker Toppåndball	Basket	Aker Toppåndball	Basket	Ullern
2030	2100	Aker Toppåndball	Basket	Aker Toppåndball	Basket	Aker Toppåndball
2100	2130	Aker Toppåndball	Basket	Aker Toppåndball	Basket	Aker Toppåndball
2130	2200	Aker Toppåndball	Basket	Aker Toppåndball	Basket	Aker Toppåndball
2200	2230	Aker Toppåndball	Basket	Aker Toppåndball	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	Årvoll	Årvoll
1830	1900	Gym og turn	Årvoll	Årvoll	Årvoll	Årvoll
1900	1930	Årvoll	Årvoll	Årvoll	Årvoll	Årvoll
1930	2000	Årvoll	Basket	Årvoll	Årvoll	Årvoll
2000	2030	Årvoll	Basket	Årvoll	Årvoll	Årvoll
2030	2100	Årvoll	Basket	Årvoll	Årvoll	Årvoll
2100	2130	Årvoll	Basket	Årvoll	Årvoll	Årvoll
2130	2200	Årvoll	Futsal	Futsal	Årvoll	Årvoll
2200	2230	Årvoll	Futsal	Futsal	Årvoll	
2230	2300					

Trening utgår: