

| UGEDAG | TID / OMRÅDE | G | H B&B | I B&B | I B&B | I B&B | I B&B |
|---------|--------------|-------|-------------------------|------------|-----------|-------------------|--------------|
| | | BEACH | ATLETIK & 400m LØBEBANE | CROSSFIT | MULTIBANE | FORHINDRINGS-BANE | BEACH VOLLEY |
| MANDAG | | | | | | | |
| | 17:00-18:00 | | HG-Atletik | | | | |
| | 18:00-19:00 | | HG-Atletik | | | | |
| TIRSDAG | | | | | | | |
| | 18:00-19:00 | | | HG Fitness | | | |
| | 18:00-19:00 | | HG-Motion og TRI | | | | |
| ONSDAG | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| TORSDAG | | | | | | | |
| | 17:00-18:00 | | HG-Atletik | | | | |
| | 18:00-19:00 | | HG-Atletik | HG Fitness | | | |
| | 19:00-20:00 | | | HG Fitness | | | |
| FREDAG | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| LØRDAG | 10:00-11:00 | | | HG Fitness | | | |
| | | | | | | | |
| SØNDAG | | | | | | | |
| | | | | | | | |