

| UGEDAG | TID / OMRÅDE | BEACH/HÅNDBOLD ved de røde bygninger | ATLETIK & LØBEBANER | CROSSFIT | MULTIBANE | FORHINDRINGS BANEN | BEACH VOLLEY |
|-------------|--------------|---|-----------------------------------|----------|-----------|--------------------|--------------|
| MANDAG | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 17:00-18:00 | | HG-Atletik | | | | |
| | 18:00-19:00 | | HG-Atletik | | | | |
| TIRSDAG | 08:00-10:00 | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 18:00-19:00 | | HG-Motion og TRI | | | | |
| 18:00-19:00 | | | | | | | |
| ONSDAG | 08:00-10:00 | | Afd. Kalbyris (Henrik HG Fritten) | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| TORSDAG | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 17:00-18:00 | | HG-Atletik | | | | |
| | 18:00-19:00 | | HG-Atletik | | | | |
| FREDAG | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| LØRDAG | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| SØNDAG | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |