Huvudsäsong - Stenstalidhallen, oktober-mars

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Söndag
16:30-17:00						
17:00-17:30	F10	P9	F9	F8 / F9	P10 / P11	U6
17:30-18:00						
18:00-18:30	F11	P10	F13	P9 / P12/13	F12 / F13	U7
18:30-19:00						
19:00-19:30	P14	F12	P11	F14		Motionshandboll
19:30-20:00						
20:00-20:30	F14	P12/13	P14 / F14	P14		Motionshandboll
20:30-21:00						
21:00-21:30		Herr	Herr	Herr		
21:30-22:00						

TRÄNING Huvudsäsong - Djurgårdsskolan

	Måndag	Fredag
17.00-17.30	P8 (17.30-18.30)	F10
17.30-18.00		
18.00-18.30		F11
18.30-19.00		

TRÄNING Huvudsäsong - Brogårdsha

	Onsdag
07:00-07:30	LIU-HB
07:30 - 08:00	

60 minuter
Helplan

60 minuter	60 minuter
Halvplan	Halvplan

Björneborgs hallen

	Onsdag
18.00	Teknik
19.30	