

| Dag | A-1 | Bane | A-2 | Bane | B | Bane | Rekrutt | Bane | Svømmeskolen | Bane |
|----------------|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|---------------|------|---------------|-------|
| Mandag morgen | 06.15 - 08.15 | 3 | 06.15 - 08.15 | 3 | - | - | - | - | - | - |
| Mandag kveld | 20.00 - 21.00 | 1 | 19.00 - 20.00 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| Tirsdag morgen | 06.15 - 08.15 | G | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Tirsdag kveld | 15.30 - 17.30 | 3 | 15.30 - 17.30 | 3 | 17.30 - 19.00 | 4 - 2 | 17.45 - 18.45 | 2 | 18.15 - 19.00 | 2 |
| Onsdag morgen | 06.15 - 08.15 | G | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Onsdag kveld | - | - | 20.00 - 21.00 | 1 | 19.00 - 20.00 | 1 | - | - | - | - |
| Torsdag morgen | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Torsdag kveld | 15.30 - 17.30 | 3 - 2 | 15.30 - 17.30 | 3 - 2 | 17.30 - 19.00 | 4 - 2 | 16.45 - 17.45 | 2 | 18.00 - 21.00 | 2-4-6 |
| Fredag morgen | 06.15 - 08.15 | G | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Fredag kveld | 14.30 - 16.00 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Lørdag | 08.30 - 11.00 | 3 - 2 | 08.30 - 11.00 | 32 | 10.00 - 11.30 | 2 | 09.00 - 10.00 | 2 | - | - |