

	måndag			tisdag			onsdag			torsdag		
	Vänster	Mitten	Höger/Friidrott	Vänster	Mitten	Höger/Friidrott	Vänster	Mitten	Höger/Friidrott	Vänster	Mitten	Höger/Friidrott
15:00 - 15:30												
15:30 - 16:00				Dille Skol-IF								
16:00 - 16:30	Fotboll		Friidrott			Friidrott	Pingis	Pensionärspingis				Friidrott
16:30 - 17:00				Fotboll			16:45 byte till	Pingis				Friidrott
17:00 - 17:30							Fotboll					Friidrott
17:30 - 18:00	Innebandy	Pingis	Friidrott	Innebandy		Friidrott						Friidrott
18:00 - 18:30												Friidrott
18:30 - 19:00												Friidrott
19:00 - 19:30										Fotboll	Pingis	Friidrott
19:30 - 20:00							Cirkelfys					Friidrott
20:00 - 20:30				Fotboll							Pingis	Friidrott
20:30 - 21:00												Friidrott
21:00 - 21:30	Fotboll		Pingis	Fotboll		Fotboll fysträning	Fotboll		Pingis	Fotboll		Fotboll fysträning
21:30 - 22:00												
22:00 - 22:30	Fotboll			Fotboll			Fotboll			Fotboll		
22:30 - 23:00												

	fredag			lördag			söndag		
	Vänster	Mitten	Höger/Friidrott	Vänster	Mitten	Höger/Friidrott	Vänster	Mitten	Höger/Friidrott
15:00 - 15:30	Knattegymnastik	Knattegymnastik	Fotboll fysträning						
15:30 - 16:00									
16:00 - 16:30									
16:30 - 17:00	Barngymnastik	Barngymnastik	Friidrott				Friidrott	Friidrott	Friidrott
17:00 - 17:30									
17:30 - 18:00									
18:00 - 18:30	Fotboll						Fotboll		
18:30 - 19:00									
19:00 - 19:30									
19:30 - 20:00									
20:00 - 20:30							Fotboll		
20:30 - 21:00									
21:00 - 21:30									
21:30 - 22:00									
22:00 - 22:30									
22:30 - 23:00									

	börjar
Ås IF	Pingis v.34
	Fotboll v.41
	Innebandy v.37
	Cirkelfys v.34
	Gymnastik v.35
ÖGIF	Friidrott v.35
Trångsviken IF	Friidrott v.40
SNFIF	Friidrott v.35
Jämtkraft	Jämtkraft
Dille skol-IF	allmän träning
	tävling / arrangemang

