

A7	Mandag Nordtvet bad Svøm 1700-1900 Basis 1900-1940	Tirsdag Nordtvet bad 0530-0730 Nordtvet bad Basis 1800-1900 Svøm 1900-2100	Onsdag Nordtvet bad 1700-1900 Basis 1900-1940	Torsdag Nordtvet bad 0530-0730 Nordtvet bad Basis 1800-1900 Svøm 1900-2100	Fredag Økern bad Joggetur 1630-1700 Svøm 1700-1900	Lørdag Nordtvet bad Svøm 0700/0800-1000 Basis 1000-1100	Søndag
B6	Nordtvet bad Basis 1815-1900 Svøm 1900-2100	Furuset bad Basis 1820-1900 Svøm 1900-2100	Nordtvet bad Gymsal 1800-1900 Svøm 1900-2100	Nordtvet bad Basis 1800-1900 Svøm 1900-2100	Nordtvet bad Basis 1630-1700 Svøm 1700-1900	Nordtvet bad Svøm 0700-1000 Basis 1000-1100	
C5		Nordtvet bad 0530-0730 Nordtvet bad Basis 1830-1900 Svøm 1900-2100	Nordtvet bad Gymsal 1800-1900 Svøm 1900-2100	Furuset bad Basis 1830-1900 Svøm 1900-2100	Økern bad Svøm 1700-1900 Basis 1900-1930		Nordtvet bad Svøm 0800-1000 Basis 1000-1045
D4	Furuset bad Basis 1830-1900 Svøm 1900-2100	Nordtvet bad Basis 1830-1915 Svøm 1915-2100		Nordtvet bad Basis 1800-1900 Svøm 1900-2100	Nordtvet bad Basis 1830-1900 Svøm 1900-2100		Nordtvet bad Svøm 0800-1000 Basis 1000-1045
E3	Nordtvet bad Basis 1830-1900 Svøm 1900-2100	Økern bad Basis 1730-1800 Svøm 1800-1930	Furuset bad Basis 1830-1900 Svøm 1900-2100				Nordtvet bad Basis 1700-1730 Svøm 1730-1930
F2	Romsås bad Svøm 1630-1800	Økern bad Svøm 1630-1800 Basis 1800-1830					Nordtvet bad Svøm 1600-1730 Basis 1730-1800

*De i B6 som skal ha 7 økter trener med A7 mandag ettermiddag og tirsdag morgen.

B4	Mandag Nordtvet bad Basis 1815-1900 Svøm 1900-2100	Tirsdag Furuset bad Basis 1820-1900 Svøm 1900-2100	Onsdag Nordtvet bad Gymsal 1800-1900 Svøm 1900-2100	Torsdag	Fredag Nordtvet bad Basis 1630-1700 Svøm 1700-1900	Lørdag Nordtvet bad Svøm 0800-1000 Basis 1000-1100	Søndag
C3			Nordtvet bad Gymsal 1800-1900 Svøm 1900-2100	Furuset bad Basis 1830-1900 Svøm 1900-2100	Økern bad Svøm 1700-1900 Basis 1900-1930		Nordtvet bad Svøm 0800-1000 Basis 1000-1045
D2	Furuset bad Basis 1830-1900 Svøm 1900-2100				Nordtvet bad Basis 1830-1900 Svøm 1900-2100		Nordtvet bad Svøm 0800-1000 Basis 1000-1045

T4	Mandag	Tirsdag Furuset bad Basis 1900-1930 Svøm 1930-2100	Onsdag	Torsdag Furuset bad Basis 1900-1930 Svøm 1930-2100	Fredag Økern bad Basis 1830-1900 Svøm 1900-2045	Lørdag	Søndag Nordtvet bad Basis 1800-1830 Svøm 1830-2000
Speed united				Nordtvet bad 1700-1900			

Sjøløve	Mandag	Tirsdag Linderud 1710 -1755	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag Nordtvet bad 1600-1645
Delfin		Linderud 1755-1840					Nordtvet bad 1645-1730
Hai		Linderud 1845-1945					Nordtvet bad 1730-1830