Maanantai			Tiistai			Keskiviikko			Torstai			Perjantai			Lauantai		
Jää		oheiset	Jää		Oheiset			Oheiset	Jää		Oheiset	Jää		Oheiset	Jää		Oheiset
Kilpahalli	Nuorisohalli	Juoksusuora/muu	Kilpahalli	Nuorisohalli	Juoksusuora/muu	Kilpahalli	Nuorisohalli	Juoksusuora/muu	Kilpahalli	Nuorisohalli	Juoksusuora/muu	Kilpahalli	Nuorisohalli	Koulun sali	Kilpahalli	kilpahalli	Juoksusuora/muu
						8.10-9.15 Urheiluluokat									Parilliset viikot	Parittomat viikot	
															7.30-8.15 R3+TA/R2	7.30-8.15 R4	
					14.00-14.30 R1+R2										8.15-9.00 R4	8.15-9.00 R3+TA/R2	8.25-9.15 1. jäällä olijat omatoiminen 9.10-10.00 2. jäällä olijat valmentaja
14.40-15.30 R1+R2+TB			14.40-15.30 R1+R2			14.40-15.25 KEH+TC			14.30-15.15 R1+KEH+R2								
15.40-16.30 R3+TA		15.40-16.30 R1+R2+TB	15.40-16.30 R3+TA	15.25-16.15 TB+TC		15.15-16.00 R2+TB		15.40-16.30 TC+KEH ohjaaja	15.15-16.00 TA+TB	15.25-16.15 R3	15.30-16.15 R1+R2 ohjaaja	14.40-15.30 R1+R2					
16.40-17.30 R4		16.40-17.30 R3+TA	16.40-17.30 R4		16.40-17.30 R3+TA	16.10-17.00 R4	15.55-16.45 R3+TA	16.10-17.00 R2+TB ohjaaja	16.10-17.00 R4		16.15-17.00 TA+TB ohjaaja	15.40-16.30 R3+TA		Tanssi/oheinen 16.10-17.00 R1+R2 Noora/Ohjaaja			
17.40-18.30 LK+KEH		17.40-18.30 R4			17.40-18.30 R4			17.00-17.50 R3+TA			16.25-17.15 R3	16.40-17.30 R4		17.10-18.00 R3+TA Noora/Ohjaaja			
								17.10-18.00 R4	18.10-19.00 LK+TC		17.10-18.00 R4			18.10-19.00 R4 Noora/Valmentaja			

- Elo-Loka aamujäät ja Helmi-Huhti aamujäät
- marras-tammi ei aamujäitä
- Syyskaudella TA harjoittelee aamujäillä
- kevätkaudella R2 harjoittelee aamujäällä