Sæson 2022-2023

Lyngby Idrætsby, styrketræning		Tidspkt.	Mandag	Tirsdag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Lørdag	Søndag	Søndag	Tidspkt.
Forening	Farvekode													
Lyngby Svømmeklub		07.00-08.00												07.00-08.00
Lyngby Boldklub A/S		08.00-09.00	ÆldreSagen	ÆldreSagen		ÆldreSagen								08.00-09.00
Lyngby Udspringsklub		09.00-10.00	16	16		16	ÆldreSagen			TIF		TIF		09.00-10.00
Lyngby Bueskyttelaug		10.00-10.30					fra 9.30		LB A/S	LB A/S		LB A/S		10.00-10.30
IF Limone		10.30-11.00	LB A/S			LB A/S			A-trup	A-trup		A-trup		10.30-11.00
Ældre Sagen		11.00-11.30	A-trup			A-trup			25	25		25		11.00-11.30
Hockeyklubben Orient		11.30-12.00	25			25	LB A/S							11.30-12.00
Lyngby Boldklub A/S		12.00-12.30					A-trup							12.00-12.30
Trongårdens Idrætsforening		12.30-13.00		LB A/S			25							12.30-13.00
Lyngby Håndholdklub		13.00-13.30		A-trup										13.00-13.30
		13.30-14.00	ÆldreSagen	25							TIF			13.30-14.00
		14.00-14.30	16			ÆldreSagen					5 -10			14.00-14.30
		14.30-15.00		IF Limone		16	IF Limone					Bueskytter	TIF	14.30-15.00
		15.00-15.30								Bueskytter		10	5 - 10	15.00-15.30
		15.30-16.00								10		Udspring		15.30-16.00
		16.00-16.30	Ly-bold						LSK			8		16.00-16.30
		16.30-17.00	20						til 17.15					16.30-17.00
		17.00-17.30	U19 og U17	LSK		Ly-bold	LSK		20					17.00-17.30
		17.30-18.00		til 18.45		20	til 18.45							17.30-18.00
		18.00-18.30		20	Hockey	Akademi	20							18.00-18.30
		18.30-19.00			5									18.30-19.00
		19.00-19.30	LHK	Udspring	TIF	LHK	Udspring	TIF						19.00-19.30
		19.30-20.00		8	5 - 10		8	5 - 10						19.30-20.00
		20.00-20.30	TIF	LHK		TIF								20.00-20.30
		20.30-21.00	5 - 10			5 - 10								20.30-21.00
		21.00-21.30												21.00-21.30
		21.30-22.00												21.30-22.00