

| Team | Sporthal | Dag | Tijd | Trainers |
|-----------------|---------------------------|-----------|-------------|---------------|
| Senioren | | | | |
| S1 | De Slag | Maandag | 21.00-22.30 | Maarten, Henk |
| | De Slag | Donderdag | 20.30-22.00 | Maarten, Henk |
| S2 | Ridderspoor | Dinsdag | 21.00-22.30 | Thijs |
| | De Slag | Donderdag | 20.30-22.00 | Hans, Henk |
| S3 | Ridderspoor | Woensdag | 21.00-22.00 | Zelf |
| S4 | De Slag | Maandag | 21.00-22.30 | Herman |
| | Ridderspoor | Donderdag | 21.00-22.00 | Herman |
| S5 | Baggelaar | Woensdag | 20.00-21.00 | Zelf |
| Midweek | Strijland | Dinsdag | 21.00-22.30 | Zelf |
| Recreanten | Ridderspoor (1/2 en heel) | Woensdag | 20.00-21.00 | Zelf |
| KombiFit | De Slag (1/3) | Woensdag | 18.30-19.30 | Jan |

| | | | | |
|-----------------|-------------------|-----------|-------------|----------------|
| Junioren | | | | |
| A1 | Ridderspoor (1/2) | Dinsdag | 20.00-21.00 | Duco & ? |
| | De Slag (1/2) | Donderdag | 19.30-20.30 | Duco & ? |
| A2 | Ridderspoor (1/2) | Dinsdag | 20.00-21.00 | Jochem & Tessa |
| | De Slag (1/2) | Donderdag | 19.30-20.30 | Jochem & Tessa |

| | | | | |
|-------------------|-------------------|-----------|--------------------|-------------------------|
| Aspiranten | | | | |
| B1 | De Slag (1/3) | Maandag | tussen 19.30-21.00 | Carmen & René & Sarah |
| | De Slag (1/3) | Donderdag | 18.30-19.30 | Carmen & René & Sarah |
| B2 | De Slag (1/3) | Donderdag | 18.30-19.30 | Roulatie poule selectie |
| C1 | Ridderspoor (1/2) | Dinsdag | 19.00-20.00 | Loïs & Britt T |
| | De Slag (1/3) | Donderdag | 18.30-19.30 | Loïs & Britt T |
| C2 | Ridderspoor (1/2) | Dinsdag | 19.00-20.00 | Brit D & Ruben & Anouk |
| | De Slag (1/3) | Donderdag | 17.30-18.30 | Brit D & Ruben & Anouk |

| | | | | |
|-----------------|-------------------|-----------|-------------|---------------------------|
| Pupillen | | | | |
| D1 | Ridderspoor (1/2) | Dinsdag | 18.00-19.00 | Peter J & Eline K |
| | De Slag (1/3) | Donderdag | 17.30-18.30 | Peter J & Eline K |
| D2 | Ridderspoor (1/2) | Dinsdag | 18.00-19.00 | Bente T & Daniël & Mirthe |
| | De Slag (1/3) | Woensdag | 17.30-18.30 | Bente T & Daniël & Mirthe |
| D3 | De Slag (1/3) | Donderdag | 17.30-18.30 | Linda & roulatie poule |
| Beren (E1) | De Slag (1/3) | Woensdag | 17.30-18.30 | Geert Jan & Linda & Laura |
| Giraffen (E2) | De Slag (1/3) | Woensdag | 17.30-18.30 | Esmée & Tjerk |
| Orka's (F1) | De Slag (1/3) | Woensdag | 17.00-18.00 | Inke & Rosanne & Marc |
| Zeeleeuwen (F2) | De Slag (1/3) | Woensdag | 17.00-18.00 | Martine & Sterre & Tess |

| | | | | |
|-------------------|-------------|----------|-------------|---|
| Kangoeroes | Ridderspoor | Zaterdag | 09.00-10.00 | Robert & Rozanne & Cystine & Evelien & Rachel |
|-------------------|-------------|----------|-------------|---|