

| Lila | | |
|---------|-------------|---------------|
| Måndag | 18:15-20:45 | Valhalla |
| Tisdag | 17:00-18:30 | Valhalla Land |
| Onsdag | 19:00-21:00 | Valhalla |
| Torsdag | 19:00-21:30 | Valhalla |
| Fredag | 19:00-21:30 | Valhalla |
| Söndag | 14:30-17:00 | Valhalla |
| Blå Ä | | |
| Måndag | 19:45-21:30 | Valhalla |
| Tisdag | 17:00-18:30 | Valhalla Land |
| Onsdag | 17:45-20:00 | Frölunda |
| Torsdag | 18:00-20:00 | Valhalla |
| Söndag | 17:30-19:30 | Valhalla |
| Blå Y | | |
| Onsdag | 17:30-19:30 | Valhalla |
| Torsdag | 17:00-19:00 | Valhalla |
| Fredag | 17:30-19:00 | Frölunda |
| Söndag | 14:30-16:30 | Valhalla |
| Grön Y | | |
| Måndag | 18:00-19:45 | Valhalla |
| Fredag | 18:00-20:00 | Valhalla |
| Söndag | 14:30-16:30 | Valhalla |
| Grön Ä | | |
| Onsdag | 17:45-20:00 | Frölunda |
| Torsdag | 18:00-20:00 | Valhalla |
| Grön ÄX | | |
| Måndag | 19:30-21:30 | Valhalla |
| Söndag | 17:30-19:30 | Valhalla |
| Ungdom | | |
| Måndag | 19:30-21:30 | Valhalla |
| Onsdag | 19:30-21:30 | Frölunda |
| Senior | | |
| Måndag | 19:30-21:30 | Valhalla |
| Onsdag | 19:00-21:30 | Frölunda |

| Gul Mini | | |
|-------------------|-------------|---------------|
| Onsdag | 17:15-18:30 | Valhalla |
| Söndag | 16:15-17:45 | Valhalla |
| Gul Midi 1 | | |
| Onsdag | 18:45-20:00 | Valhalla |
| Söndag | 16:30-18:00 | Valhalla |
| Gul Midi 2 | | |
| Fredag | 17:00-18:30 | Valhalla |
| Söndag | 18:00-19:30 | valhalla |
| Gul Maxi | | |
| Fredag | 17:30-19:00 | Valhalla |
| Söndag | 17:00-18:30 | valhalla |
| Lemon | | |
| Tisdag | 18:30-20:00 | Valhalla |
| Söndag | 17:15-18:45 | Valhalla |
| Gul X | | |
| Måndag | 17:15-19:00 | Valhalla |
| Röd Mini Lundby | | |
| Tisdag | 17:30-18:30 | Lundby |
| Torsdag | 16:45-17:30 | Valhalla Land |
| Röd Mini Frölunda | | |
| Torsdag | 16:45-17:30 | Valhalla Land |
| Fredag | 16:30-17:30 | Frölunda |
| Röd Midi 1 | | |
| Onsdag | 16:30-17:50 | Frölunda |
| Röd Midi 2 | | |
| Fredag | 17:00-18:15 | Frölunda |
| Röd Maxi | | |
| Onsdag | 16:00-17:10 | Frölunda |
| Orange | | |
| Söndag | 15:45-17:15 | Valhalla |
| Yuzu Parkour | | |
| Lördag | 15:30-17:00 | Frölunda |
| Master Fo | | |
| Onsdag | 20:00-21:30 | Valhalla |
| Master Start | | |
| Lördag | 16:30-18:00 | Frölunda |