

| Tidspunkt | Hold | Instruktører |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.30 | Indmarch | |
| 10.00 | Tumblebiller 1-2 år og Springbiller 3-5 år m/foræld. | Kirstine Bak Winther, Anders Christiansen, Vinie Amstrup Andreasen, Josefine Pagter Gjørlev, Malene Nygaard |
| 10.15 | Mini Dans & Rytme 5 - 7 år | Tilde Stærk, Amalie Tovgaard, Silje Vraa Heldbo |
| 10.21 | Forældre-barn 2 - 4 år (onsdag), Forældre-barn 2 - 3 år (mandag) og Motorik og leg 3 - 4 år (tirsdag) | Nina Øster Ildvad, Else-Marie Wangsøe Jensen, Mikkel Engvang Cramer, Lisa, Tommi, Pi, Ane Juul Rasmussen, Else-Marie Wangsøe Jensen, Astrid, Noline |
| 10.33 | Spring for børn med Specialpæd. behov | Anja Mørch Ydemann, Jørgen Huus Hasforth, Cassandra Kabango Knudsen, August |
| 10.41 | Pause | |
| 10.56 | Team Gym Micro piger 9 - 11 år | Steven Nash, Kamille Sylvestersen, Alberte Boldrup, Lærke Birk, Lærke Nielsen, Alma Hundborg, Malthe Hvid, Alberte, Anne Sofie, Liv, Anna, Marie |
| 11.11 | MGP dans og rytme 5 - 8 år | Frida Serup, Lea Pedersen, Frida Laursen |
| 11.21 | Forældre-barn 2 - 4 år (Kristrup) Motorik og leg 4 - 6 år (Kristrup) | Carina Agerskov, Sofie Nielsen, Lena, Mette, Maja Carina Agerskov, Katja Bach, Lena, Mette, Maja, Sofie |
| 11.33 | Tøsefræs 5 - 7 år (tirsdag) | Vinie Amstrup Andreasen, Marie Oest, Jonathan Dalgård Villholth, Camilla Kristensen, Jane, Michelle, Maja, Siff |
| | Tøsefræs 5 - 7 år (torsdag) | Nina Øster Ildvad, Helene Andie Rasmussen, Tilde Fogh Vindelev, Ida, Clara, Michelle, Alberte |
| 11.48 | MGP dans og rytme 6 - 9 år | Signe Sax Fisker, Camilla Due Bjerre |
| 11.56 | Team Gym Mini piger 11 - 14 år | Malthe Hvid, Steven Nash, Signe Posorski, Mathilde Kjær Olsen, Lærke Dalsgaard, Kamille Sylvestersen |
| 12.11 | Tøsefræs og Turbodrenge 5 - 7 år (mandag) | Silas Green, Else-Marie Wangsøe Jensen, Matiaz |
| | Motorik og leg 4 - 5 år (onsdag) | Sofie Oksborg, Nina Øster Ildvad, Maria, Isabella, Frida |
| 12.23 | Turbodrenge 3 - 5 år og Turbodrenge 5 - 7 år | Simon Grouleff Bødker, Torben "Totte" Kjeldsen, William, Malthe, Jesper Skalski, William, Vilas, August |
| 12.38 | Team Gym Junior piger 14 - 17 år | Steven Nash, Malthe Hvid, Signe Posorski, Ellen Dalsgaard, Nikolaj Bergenhammer Rasmussen, Frida Ross |
| | Team Gym Dreng 9 - 14 år | Søren Bødker, Malthe Skjøtt, Michael Andersen, Ivanka Sojat |
| 12.57 | Pause - konkurrence | |
| 13.12 | Rytme piger 8 - 13 år | Frida Høegh, Kaya Bay |
| 13.19 | BasisSpring piger & BasisSpring drenge 7 - 9 år | Linea Løvkvist Buchardt, Johanne Steffensen, Julie Hvidbjerg, Cilas Lundh, Katrine Møller, Anne Sofie Rathcke, Agnethe Bülov, Lærke, Mathias, Jessica, Matiaz |
| 13.34 | Showdance 7 - 11 år (Dronningborg) | Sofie Due Bjerre, Laura Olsen, Frida Buhelt, Julie Munk |
| 13.40 | Drengehold | Marius Würtz Hegaard, Daniel Skjoldgaard Andersen, Frederik Højstrand Steffensen, Martin Junker |
| 13.50 | Grand Prix Micro 5 - 8 år / Team Ve | Asta Tang Hougaard, Klara, Sofia, Annabel |
| | Grand Prix Mini mono 8 - 12 år / Team Saga | Aya Zahl Østergaard, Asta Tang Hougaard, Asta |
| | Grand Prix Tweens 12 - 16 år / Team Elia | Emilie Darø |
| | Grand Prix Senior 16 år+ / Team Athena | Amanda Nyboe Grønkjær |
| 14.15 | Juniorholdet 13 - 17 år | Julie Hvidbjerg Olsen, Simone Maarup Pedersen |
| 14.27 | Mandagsparkour Lilleholdet 6 - 10 år | Simon Mattiasen Senaratne, Theis, Mathias |
| | Tirsdagsparkour Lilleholdet 6 - 10 år | Alfred Wind, Rasmus Ejersbo Nielsen, Sofia |
| | Tirsdagsparkour Mellemholdet 11 - 14 år | Jonas Brønnum Andersen, Andreas Witt |
| | Tirsdagsparkour Voksenholdet 15 år+ | Jonas Brønnum Andersen, Andreas Witt |
| | Onsdagsparkour Lilleholdet 6 - 10 år | Mikkel B Petersen, Emil, Theis |
| | Parkour Nørrevang 8 - 12 år | Andreas Støving Ross, Lars Søndergaard, Asger |
| | Torsdagsparkour Lilleholdet 6 - 10 år Torsdagsholdet Mellemholdet 11 - 14 år | Silas Green, Jonas Brønnum Andersen, Andreas Witt, Tobias Silas Green, Jonas Brønnum Andersen, Andreas Witt, Tobias |
| 14.52 | Gæstehold: DGI KVIK Masters Afterrep | Sanne Maj Hvelplund, Louise Hesselberg, Tanja Glerup |
| 15.02 | SpringGym Piger 9 - 12 år | Daniel Sørensen, Ellen, Fie, Katrine, Laura, Noline |
| 15.14 | Flava | Simon Grouleff Bødker |
| 15.22 | Spring og rytme piger 9 år+ | Linea Løvkvist Buchardt, Johanne Steffensen |
| 15.32 | Showdance 12 - 16 år | Ida Østergaard |
| 15.40 | Vedligeholdet 20+ | Amanda Nyboe Grønkjær, Anders Bergenhammer Rasmussen, Simon Grouleff Bødker |
| 15.52 | RgF Kvinder | Vibeke Piil, Cathrine Lydolf Enevoldsen, Gitte Ritz Nissen |
| 16.01 | Faneudmarch | Anne Lydolf Clausen |