

Holdene på Amager Judo Skole

Microhold:

Hold	Træningsdage	Træningstid	Trænere
Microhold 1	Mandag	17:00 – 18:00	JK
Microhold 2	Onsdag	17:00 – 18:00	HH
Microhold 3	Mandag	18:00 – 19:00	JK
Microhold 4	Onsdag	18:00 – 19:00	HH
Micro (med forældre)	Lørdag	10:00 – 11:00	HH/JL

Børnehold:

Hold	Træningsdage	Træningstid	Trænere
Børnehold 1	Tirsdag	17:00 – 18:00	HH
	Torsdag	17:00 – 18:00	HH
Børnehold 1	Tirsdag	17:00 – 18:00	HH
	Torsdag	17:00 – 18:00	HH

Ungdomshold:

Hold	Træningsdage	Træningstid	Trænere
Ungdomshold (Øvede)	Mandag	19:00 – 20:30	TM
	Tirsdag	18:30 – 20:00	TM
	Torsdag	18:30 – 20:00	TM

Voksenhold:

Hold	Træningsdage	Træningstid	Trænere
Voksenhold (Motion)	Mandag	19:00 – 20:30	MHE
	Onsdag	19:00 – 20:30	TR
Voksenhold (Begynderkursus)	Onsdag	19:00 – 20:00	MHE
Voksenhold (Øvede)	Mandag	19:00 – 20:30	MHA
	Tirsdag	18:30 – 20:00	HH/TR
	Torsdag	18:30 – 20:00	HH/TR

Talenthold

Hold	Træningsdage	Træningstid	Trænere
Talenthold	Fredag	17:00 – 19:00	HH

Trænere:

Navn	Initialer	Telefonnummer
Henrik Hemmingsen	HH	40 50 80 35
Jesper Kolvig	JK	20 30 13 14
Mads Heller	MHE	27 28 84 41
Tine Møllerskov	TM	23 29 12 02
Thor Rasmussen	TR	60 13 23 65
Marcus Hannerz	MHA	31 33 31 72
Jesper Luther	JL	