



# KRAV MAGA



## NU IN ALKMAAR ÉN HOORN

### KOM LANGS VOOR EEN GRATIS PROEFLES

#### Locatie Alkmaar:

Jan Arentsz college  
Mandenmakerstraat 11, 1825 BB Alkmaar

#### Locatie Hoorn:

Sportcentrum Hoorn  
Holenweg14a, 1624 PB Hoorn



### Wat kunt u in de lessen verwachten:

- degelijke, uitgebreide warming-up
- conditietraining
- krachtoefeningen en stretching
- scenariotraining en drills
- grondvechten en sparring
- technieken bij:
  - verwurgingen, headlocks en bearhugs
  - aanvallen op de grond
  - stokken en messen
  - vuurwapens (kunststof)

**WWW.KRAVMAGA-ALKMAAR.NL**  
**WWW.KRAVMAGA-HOORN.NL**