



Krav Maga nybegynnerparti startet 11. januar - bli med, du også!

Kontakt oss på registrering@kravmagaacademy.no for to gratis prøvetimer!

□

Hva skiller nybegynnerparti fra jenteparti? Ganske enkelt at gutter og jenter trener sammen. Treningen er tilpasset begge parter, og passer alle.

□

Treningstider

Du har mulighet til å trene fire ganger i uka hos oss om du ønsker. Vi har to faste klassetreninger, og i tillegg kan du komme på eget initiativ to ganger i uka og trene på "åpen matte" sammen med andre fra klubben!

- **Ordinær klassetrening:** Suveren fleksibilitet, du kan trene tidlig eller sent. Se [Treningstider](#) .

- **Åpen matte:** Fredag kl 18:00 - 19:00 og lørdag kl 14:00 til 16:00

- **Vekttrening og kettlebells:** Alle tider senteret er åpent (seks dager i uka).

Treningstider: Se [her](#) .

Priser: Se [her](#) .

I tillegg har vi alle resten av uka til å trene ute i realistiske omgivelser sammen med våre treningskamerater på eget initiativ 🏃