

### Nieuw vanaf februari 2019:

- \* Krav Maga Safe & Fit for Women Only wordt bij voldoende aanmeldingen gestart op maandagen in Haarlem-West.
- \* Krav Maga Safe & Fit for Women Only wordt bij voldoende aanmeldingen gestart op woensdagen in Castricum.
- \* Krav Maga Safe & Fit for Women Only wordt bij voldoende aanmeldingen gestart op donderdagen in Zaandam.
- \* Vanaf 1 februari 2019 starten we met Krav Maga voor beginners 17+ in Wieringerwerf.

### Wijzigingen vanaf januari 2019:

- \* De Beverwijk ochtendgroep traint nu in de gymzaal Kuikensweg. De ingang van deze zaal ligt aan Wijk aan Duinerweg ter hoogte van nr 75.
- \* In Zaandam trainen gevorderden en beginners 17+ op maandag samen om 19.00 uur.
- \* In Castricum trainen gevorderden en beginners 17+ op woensdag samen om 19.00 uur.
- \* In Hoorn trainen gevorderden en beginners 17+ op zaterdag samen om 9.00 uur.

### Wijzigingen vanaf februari 2019:

- \* Den Helder traint nu in sporthal Marsdiepstraat 282. Op maandag trainen kinderen 8-10 jaar om 17.00 uur, tieners 11-13 en 14-16 jaar om 17.45 uur. Gevorderden 17+ om 19.00 uur en beginners 17+ om 20.15 uur. Op zaterdag trainen gevorderden en beginners 17+ samen om 9.00 uur.

	MAANDAG										
	Alkmaar Hoornse Vaart	Alkmaar Jan Arentsz	Den Helder Marsdiepstraat	Haarlem-West Houtmanpad	Heiloo Olvendijk	Hoofddorp De Veste	Medemblik Muntstraat	Purmerend Limbostraat	Schagen Hofstraat	Volendam Schoolstraat	Zaandam Rode Zee
9.00 10.15	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.										
17.00 17.45			Krav Maga Young 8-10 jr			Krav Maga Young 8-10 jr		Krav Maga Young 8-10 jr			
17.45 18.45			Krav Maga 11-13 jr 14-16 jr			Krav Maga 11-13 jr 14-16 jr		Krav Maga 11-13 jr 14-16 jr			
19.00 20.15		Krav Maga Volwassenen Beginners	Krav Maga Volwassenen Gevorderden	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.	Krav Maga Volwassenen Beginners	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.		Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.
20.15 21.30		Krav Maga Volwassenen Gevorderden	Krav Maga Volwassenen Beginners	Krav Maga Safe & Fit Women Only				Krav Maga Volwassenen Gevorderden		21.00-22.15u Krav Maga Volw. Gev. en Beg.	

**DINSDAG**

	<b>Beverwijk</b> Kuikensweg		<b>Alkmaar</b> De Meent	<b>Assendelft</b> Kreekrijklaan	<b>Grootebroek</b> de Woud	<b>Heemskerk</b> Sportbox	<b>Heemstede</b> Groenendaal	<b>IJmuiden</b> Zuiderkruis-straat	<b>Wieringerwerf</b> Terpweg		
9.00 10.15	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.										
17.00 17.45				Krav Maga Young 8-10 jr		Krav Maga Young 8-10 jr					
17.45 18.45				Krav Maga 11-13 jr 14-16 jr		Krav Maga 11-13 jr 14-16 jr					
19.00 20.15			Krav Maga Volwassenen Gevorderden	Krav Maga Volwassenen Gevorderden	Krav Maga Volwassenen Gevorderden	Krav Maga Volwassenen Gevorderden	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.	18.45-20.00u Krav Maga Volw. Gev. en Beg.	Krav Maga Volwassenen Beginners		
20.15 21.30			Krav Maga Volwassenen Beginners	Krav Maga Volwassenen Beginners	Krav Maga Volwassenen Beginners	Krav Maga Volwassenen Beginners					

**WOENSDAG**

	<b>Alkmaar</b> Hoornse Vaart		<b>Aalsmeer</b> Baccarastraat	<b>Alkmaar</b> Jan Arentsz	<b>Amsterdam-ZO</b> Mijehof	<b>Castricum</b> De Bloemen	<b>Enkuizen</b> RSG	<b>Haarlem</b> Werfstraat	<b>Heerhugowaard</b> Weegbree	<b>Medemblik</b> Muntstraat	<b>Purmerend</b> Tarwestraat
9.00 10.15	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.										
17.00 17.45				Krav Maga Young 8-10 jr		Krav Maga Young 8-10 jr					Krav Maga Young 8-10 jr
17.45 18.45				Krav Maga 11-13 jr 14-16 jr		Krav Maga 11-13 jr 14-16 jr	18.00-19.00u Krav Maga 11-13 jr 14-16 jr	18.00-19.00u Krav Maga 11-13 jr 14-16 jr			Krav Maga 11-13 jr 14-16 jr
19.00 20.15			19.30-20.45u Krav Maga Volw. Beginners	Krav Maga Volwassenen Beginners	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.	Krav Maga Volwassenen Gevorderden	Krav Maga Volwassenen Gevorderden	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.	Krav Maga Volwassenen Gevorderden
20.15 21.30				Krav Maga Volwassenen Gevorderden		Krav Maga Safe & Fit Women Only		Krav Maga Volwassenen Beginners	Krav Maga Volwassenen Beginners		Krav Maga Volwassenen Beginners

**DONDERDAG**

	<b>Beverwijk</b> Kuikensweg		<b>Alkmaar</b> De Meent	<b>Haarlem-West</b> Houtmanpad	<b>Heemskerk</b> Sportbox	<b>Hoofddorp</b> De Veste	<b>Hoorn</b> Sportcentrum	<b>Purmerend</b> Limbostraat	<b>Schagen</b> Hofstraat	<b>Volendam</b> Schoolstraat	<b>Zaandam</b> Rode Zee
9.00 10.15	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.										
17.00 17.45			Krav Maga Young 8-10 jr				Krav Maga Young 8-10 jr				Krav Maga Young 8-10 jr
17.45 18.45			Krav Maga 11-13 jr 14-16 jr				Krav Maga 11-13 jr 14-16 jr				Krav Maga 11-13 jr 14-16 jr
19.00 20.15			Krav Maga Volwassenen Gevorderden	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.	Krav Maga Volwassenen Gevorderden	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.	Krav Maga Volwassenen Gevorderden	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.		Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.
20.15 21.30			Krav Maga Volwassenen Beginners		Krav Maga Volwassenen Beginners		Krav Maga Volwassenen Beginners			21.00-22.15u Krav Maga Volw. Gev. en Beg.	Krav Maga Safe & Fit Women Only

**VRIJDAG**

			<b>Assendelft</b> Kreekrijcklaan	<b>Grootebroek</b> de Woud	<b>Heemstede</b> Sportplaza	<b>Heerhugowaard</b> Weegbree	<b>Heiloo</b> Olvendijk	<b>Purmerend</b> Tarwestraat	<b>Wieringerwerf</b> Terpweg	<b>IJmuiden</b> Zuiderkruis-straat	
17.00 17.45					Krav Maga Young 8-10 jr	Krav Maga Young 8-10 jr					
17.45 18.45					Krav Maga 11-13 jr 14-16 jr	Krav Maga 11-13 jr 14-16 jr					
19.00 20.15			Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.	Krav Maga Volwassenen Gev. en Beg.	Krav Maga Volwassenen Beginners	18.45-20.00u Krav Maga Volw. Gev. en Beg.	
20.15 21.30						Krav Maga Safe & Fit Women Only					

