



CHECKLIST *KRAV MAGA PROEFLESSEN*

Check **INFO:**

- 1. Je hebt recht op **drie gratis proeflessen**. Deze dienen binnen een periode van een maand te worden gevolgd (dit opdat je tevens verzekerd zou zijn tijdens de proeflessen).
- 2. Je kan deelnemen **vanaf 16 jaar mits** schriftelijke toestemming van ouder of voogd, of **vanaf 18 jaar** zonder toestemming ouders of voogd.
- 3. Een recent **blanco getuigschrift van goed gedrag en zeden**, of een kopie van uw politiedienstkaart meebrengen en **ONMIDDELLIJK AF TE GEVEN VOOR HET BEGIN VAN DE EERSTE PROEFLES**.
- 4. **Mee te nemen** naar de proefles:
 - t-shirt en lange sportbroek
 - indoor sportschoenen
 - voldoende water of sportdrink
 - Ingevuld document administratie proefles (krijg je via email bij uw aanvraag tot proefles)
- 5. Kies een **trainingslocatie** waar je de proeflessen wenst te volgen. Alle proeflessen dienen op eenzelfde trainingslocatie doorlopen te worden:
 - [waar en wanneer](#)
- 6. De trainingslocatie waar je uw proeflessen wenst te doen zorgt voor beschermingsmateriaal. Indien je zelf over beschermings- en vechtsportmateriaal beschikt mag je die gerust meebrengen.
- 6. Er is mogelijkheid om na de training een douche te nemen. Verwittig tevens de locatieverantwoordelijke op welke datum je uw eerste proefles zal volgen.

Tot binnenkort