



VECHTSPORT VOOR IEDEREEN

MAAK GRATIS KENNIS MET VECHTSPORT BIJ JOU IN DE BUURT!

In de maand januari maken 7 Utrechtse vechtsportclubs een Vuist! (tegen discriminatie) en laten zij zien dat vechtsport echt voor iedereen is! Ze stellen hun deuren open voor jou!

Heb je altijd al eens één van de vele vechtsporten willen proberen? Dan is dit je kans! Je kunt bij deze clubs niet alleen rekenen op uitdagend vechtsportaanbod, maar ook op een open en inclusieve sportcultuur. Ervaar het zelf! Iedereen is dus welkom!

In deze folder vind je de mogelijkheden en kun je zien welke vechtsportles door wie en waar wordt georganiseerd. **Kom lekker meedoen!**

DEELNAME IS GRATIS

DIEGENE DIE ZICH AANMELDT ÉN MEEDOET, KRIJGT OOK DE TWEDE LES CADEAU.



RESPECT EN BEGRIP VOOR ELKAAR ZIJN WAARDEN DIE ALLE CLUBS ERG BELANGRIJK VINDEN EN GRAAG UITDRAGEN.



Nederlands Instituut voor Vechtsport en Maatschappij



Deze clubs nemen deel aan het project 'Vuist tegen discriminatie' wat een initiatief is van het Nederlands Instituut voor Vechtsport en Maatschappij in samenwerking met SportUtrecht. Mede mogelijk gemaakt door Sportakkoord Utrecht.



VECHTSPOORT VOOR IEDEREEN

PROGRAMMA JANUARI 2024

THE COLOSSEUM GYM

OPEN LESSEN KICKBOKSEN, MMA, BOKSEN

| | | | |
|------------------|---|-----------------|------------------|
| Aanbieder | The Colosseum Gym | | |
| Adres | Labradordreef 10 | | |
| Datum | 15 januari | | |
| Tijd | 09.00 - 10.00 uur | Kickboksen | (volwassenen) |
| | 18.30 - 19.30 uur | Kickboksen | (volwassenen) |
| | 20.30 - 21.30 uur | Kickboksen | (volwassenen) |
| Datum | 16 januari | | |
| Tijd | 18.00 - 19.00 uur | KIDS Kickboksen | (5 t/m 10 jaar) |
| | 19.00 - 20.00 uur | KIDS Kickboksen | (11 t/m 17 jaar) |
| | 21.00 - 22.00 uur | MMA | (volwassenen) |
| Datum | 17 januari | | |
| Tijd | 09.00 - 10.00 uur | Kickboksen | (volwassenen) |
| | 18.30 - 19.30 uur | Kickboksen | (volwassenen) |
| | 20.30 - 21.30 uur | Kickboksen | (volwassenen) |
| Datum | 18 januari | | |
| Tijd | 18.00 - 19.00 uur | KIDS Kickboksen | (5 t/m 10 jaar) |
| | 19.00 - 20.00 uur | KIDS Kickboksen | (11 t/m 17 jaar) |
| | 21.00 - 22.00 uur | MMA | (volwassenen) |
| Datum | 19 januari | | |
| Tijd | 09.00 - 10.00 uur | Kickboksen | (volwassenen) |
| | 18.30 - 19.30 uur | Boksen | (volwassenen) |
| Datum | 20 januari | | |
| Tijd | 10.00 - 11.00 uur | Kids | (4 t/m 10 jaar) |
| | 10.00 - 11.00 uur | MMA | (volwassenen) |
| | 11.00 - 12.00 uur | Kids | (10 t/m 17 jaar) |
| Datum | 21 januari | | |
| Tijd | 10.00 - 11.00 uur | Kickboksen | (volwassenen) |
| | 11.00 - 12.00 uur | Boksen | (volwassenen) |
| Aanmelden | admin@thecolosseumgym.com of 030 30 31 065 | | |
| Meer info | www.thecolosseumgym.com | | |

CASCA DURA ACADEMY

BRAZILIAANS JIU JITSU EN CAPOEIRA

| | | | |
|------------------|---|-----------------------|------------------|
| Aanbieder | Casca Dura Academy | | |
| Adres | Ina Boudier Bakkerlaan 7 (gymzaal achter de school) | | |
| Datum | 20 januari | | |
| Tijd | 13.00 - 14.15 uur | Braziliaans Jiu Jitsu | (10 t/m 60 jaar) |
| | 14.15 - 15.30 uur | Capoeira | (6 t/m 60 jaar) |
| Aanmelden | info@cascadura.nl | | |
| Meer info | www.cascadura.nl | | |

TJAMIE SPORTS

OPEN THEMALESSEN 'VUIST TEGEN DISCRIMINATIE, RESPECT VOOR VERSCHIL'

| | | | |
|------------------|---|--|---------------|
| Aanbieder | Tjamie Sports | | |
| Adres | Cereolfabriek - Kanaalweg 91 - 2e verdieping | | |
| Datum | 16 januari | | |
| Tijd | 16.30 - 17.30 uur | | (6 -16 jaar) |
| Datum | 19 januari | | |
| Tijd | 17.15 - 18.00 uur | | (6 - 16 jaar) |
| Adres | Gymzaal Teun de Jagerdreef 1c | | |
| Datum | 17 januari | | |
| Tijd | 18.30 - 19.30 uur | | (6 -16 jaar) |
| Datum | 20 januari | | |
| Tijd | 12.00 - 12.30 uur | | (6 - 16 jaar) |
| Adres | Gymzaal Van Meeltstraat 1 | | |
| Datum | 19 januari | | |
| Tijd | 15.00 -15.45 uur | | (6 - 16 jaar) |
| Aanmelden | info@tjamiesports.nl of 06 24 69 46 33 | | |
| Meer info | www.tjamiesports.nl | | |



VECHTSPOORT VOOR IEDEREEN

PROGRAMMA VERVOLG JANUARI 2024

TAEKWON-DO IN NAE DO KWAN

TAEKWON-DO EN KOREAN KICKBOXING

| | | | |
|-----------|---|--|-------------------|
| Aanbieder | Taekwon-Do IN NAE DO KWAN | | |
| Adres | Leidsche Rijn Terwijde (naast apotheek), Emile Hullebroeckstraat 64, Utrecht | | |
| Datum | 16 januari | | |
| Tijd | 17.00 uur | | (6 t/m 13 jaar) |
| Datum | 19 januari | | |
| Tijd | 16.30 uur | TKD Cool kids | (3 - 5 jaar) |
| | 17.15 uur | | (6 - 13 jaar) |
| Adres | Leidsche Rijn Vleuterweide, Gymzaal Kweektuinlaan B (de wijk tegenover het Winkelcentrum) Kweektuinlaan 11, 3452 SR Utrecht | | |
| Datum | 16 januari | | |
| Tijd | 17.15 uur | TKD Cool kids | (3 - 5 jaar) |
| | 18.00 uur | | (6 - 7 jaar) |
| | 19.30 uur | Volwassenen | (14+ jaar) |
| Datum | 19 januari | | |
| Tijd | 17.15 uur | TKD Cool kids | (8-13 jaar) |
| | 19.30 uur | | (14+ volwassenen) |
| Adres | Industrieweg 64 1e etage 3606 AS Maarssen | | |
| Datum | 16 januari | | |
| Tijd | 16.00 uur | | (6 - 7 jaar) |
| | 17.00 uur | | (8 - 13 jaar) |
| | 18.00 uur | Korean Kickboxing | (6 - 13 jaar) |
| | 19.00 uur | Korean Kickboxing | (14+ volwassenen) |
| Datum | 17 januari | | |
| Tijd | 15.00 uur | TKD Cool Kids | (3 - 5 jaar) |
| | 16.00 uur | | (6 - 7 jaar) |
| | 17.00 uur | | (8 - 10 jaar) |
| Datum | 19 januari | | |
| Tijd | 16.00 uur | Taekwon-Do Heroes (aangepast sporten) | (6 - 13 jaar) |
| | 17.00 uur | TKD Cool Kids | (3 - 5 jaar) |
| | 20.00 uur | Korean Kickboxing | (14+ volwassen) |

TAEKWON-DO IN NAE DO KWAN

| | | | |
|------------------|--|---------------|---------------|
| Adres | Teun de Jagerdreef, 1A 3561 JK Utrecht | | |
| Datum | 15 januari | | |
| Tijd | 16.00 uur | TKD Cool Kids | (3 - 5 jaar) |
| | 16.45 uur | | (8 - 13 jaar) |
| Datum | 18 januari | | |
| Tijd | 17.15 uur | | (6 - 7 jaar) |
| Adres | Utrecht Hoograven, Duurstedelaan 18, 3525 AR Utrecht | | |
| Datum | 15 januari | | |
| Tijd | 17.15 uur | TKD Cool Kids | (3 - 5 jaar) |
| Datum | 18 januari | | |
| Tijd | 17.15 uur | | (6 - 13 jaar) |
| Adres | Utrecht Springweg, Springweg 184, 3511 VZ, Utrecht | | |
| Datum | 20 januari | | |
| Tijd | 9.00 uur | TKD Cool Kids | (3 - 5 jaar) |
| | 9.45 uur | | (6 - 7 jaar) |
| | 10.30 uur | | (8 - 13 jaar) |
| Adres | Utrecht Tuinwijk, Maria van de Reedestraat 4, 3515 XJ Utrecht | | |
| Datum | 20 januari | | |
| Tijd | 9.45 uur | | (6 - 13 jaar) |
| Aanmelden | info@itf-taekwondo.nl | | |
| Meer info | www.itf-taekwondo.nl of 06 54 27 73 69 | | |





VECHTSPOORT VOOR IEDEREEN

PROGRAMMA VERVOLG JANUARI 2024

FIGHTING4POWER
ACADEMY

THAIBOKSEN/WEERBAARHEID VOOR VROUWEN & MEIDEN

Aanbieder **Fighting4Power Academy**
 Adres Amerikalaan 201
 Datum **13 januari**
 Tijd 11.30 - 12.30 uur meiden en hun moeders (13 t/m 17 jr)
 13.00 - 14.00 uur vrouwen (vanaf 18 jr)

Aanmelden **Fighting4power@gmail.com of 06 45 70 68 73**
 Meer info www.fighting4power.com

CENTRAL GYM

KICKBOKSEN, WORSTELLEN, ZAKTRAINING (OPEN LESSEN)

Aanbieder **Central Gym**
 Adres Ambachtsweg 44
 Datum **13 januari**
 Tijd 10.00 - 11.00 uur zak- en conditietraining (14+ jaar)
 11.15 - 12.00 uur ouder/kindtraining (6+ jaar)
 Datum **20 januari**
 Tijd 10.00 - 11.00 uur zak- en conditietraining (14+ jaar)
 11.15 - 12.00 uur peuterles (1,5 - 3,5 jaar)

Aanmelden **info@centralgym.nl of 06 19 41 95 88**
 Meer info Insta 'centralgym Utrecht'

TAEKROSA GYM

OPEN DEUREN DAGEN MIX TAEKWONDO/KICKBOXING

Aanbieder **Taekrosa Gym**
 Adres Amerikalaan 201
 Datum **12 en 19 januari**
 Tijd 19.00 - 20.00 uur (14 - 17 jaar)
 20.00 - 21.30 uur (18+ jaar)

Aanmelden **info@rosaliataekwondo.nl**
 Meer info www.rosaliataekwondo.nl



DEELNAME IS GRATIS

DIEGENE DIE ZICH
AANMELDT
ÉN MEEDOET,
KRIJGT OOK DE
TWEDE LES CADEAU.

