



VECHTSPORT VOOR IEDEREEN

MAAK GRATIS KENNIS MET VECHTSPORT BIJ JOU IN DE BUURT!

Na de paasdagen maken 7 Utrechtse vechtsportclubs samen weer 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 APRIL 2024

CASCA DURA ACADEMY

BRAZILIAANS JIU JITSU EN CAPOEIRA

Aanbieder **Casca Dura Academy**
Adres Ina Boudier Bakkerlaan 7 (gymzaal achter de school), 3582 VA Utrecht
Datum **2 april**
Tijd 19.00 - 20.30 uur Braziliaans Jiu Jitsu (12 - 60 jr)
 20.00 - 21.30 uur Capoeira (12 - 60 jr)

Adres Gymzaal Kweektuinlaan 11B in Vleuten
Datum **8 april**
Tijd 17.00 - 18.00 uur Capoeira (kinderen 8+)

Aanmelden info@cascadura.nl
Meer info www.cascadura.nl

CENTRAL GYM

OPEN LESSEN

Aanbieder **Central Gym**
Adres Ambachtsweg 44
Datum **10 april**
Tijd 16.00-17.00 uur Sporten met een beperking (7 - 12 jr)

Datum **12 april**
Tijd 10.00 - 11.00 uur Lady's only (14+)
 16.00 - 17.00 uur Peuterles (1,5 - 3,5 jr)

Datum **13 april**
Tijd 10.00 - 11.00 uur Zak en conditie (14+)
 11.15 - 12.00 uur Ouder/kind training (6+)

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



THE COLOSSEUM GYM

OPEN LESSEN KICKBOKSEN, MMA, BOKSEN

Aanbieder **The Colosseum Gym**
Adres Labradordreef 10, 3565 AN Utrecht.
 Melden bij de balie als je mee komt doen.
Datum **2 april**
Tijd 18.00 - 19.00 uur KIDS Kickboksen (5 t/m 10 jr)
 19.00 - 20.00 uur KIDS Kickboksen (11 t/m 17 jr)
 21.00 - 22.00 uur MMA (volwassenen)

Datum **3 april**
Tijd 09.00 - 10.00 uur Kickboksen (volwassenen)
 18.30 - 19.30 uur Kickboksen (volwassenen)
 20.30 - 21.30 uur Kickboksen (volwassenen)

Datum **4 april**
Tijd 18.00 - 19.00 uur KIDS Kickboksen (5 t/m 10 jr)
 19.00 - 20.00 uur KIDS Kickboksen (11 t/m 17 jr)
 21.00 - 22.00 uur MMA (volwassenen)

Datum **5 april**
Tijd 09.00 - 10.00 uur Kickboksen (volwassenen)
 18.30 - 19.30 uur Boksen (volwassenen)

Datum **6 april**
Tijd 10.00 - 11.00 uur Kids (4 t/m 10 jr)
 10.00 - 11.00 uur MMA (volwassenen)
 11.00 - 12.00 uur Kids (10 t/m 17 jr)

Datum **7 april**
Tijd 10.00 - 11.00 uur Kickboksen (volwassenen)
 11.00 - 12.00 uur Boksen (volwassenen)

Datum **8 april**
Tijd 09.00 - 10.00 uur Kickboksen (volwassenen)
 18.30 - 19.30 uur Kickboksen (volwassenen)
 20.30 - 21.30 uur Kickboksen (volwassenen)

Datum **9 april**
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)

Aanmelden (wenselijk): admin@thecolosseumgym.com of **030 3031065**

Meer info www.thecolosseumgym.com.

Alle deelnemers krijgen een Colosseum Bidon!



VECHTSPOORT VOOR IEDEREEN

PROGRAMMA VERVOLG APRIL 2024

TAEKWON-DO IN NAE DO KWAN

OPEN LESSEN TAEKWON-DO EN KOREAN KICKBOXING

Aanbieder	Taekwon-Do IN NAE DO KWAN		
Adres	Gymzaal Kweektuinlaan B (de wijk tegenover het Winkelcentrum). Buitendeur dicht code *088363 Kweektuinlaan 11, 3452 SR Utrecht		
Datum	2 april		
Tijd	17.15 - 18.00 uur TKD Cool kids	(3 - 5 jr)	
	18.00 - 18.45 uur TKD Cool kids	(6 - 7 jr)	
Adres	Locatie: Industrieweg 64 3606 AS Maarssen 1e etage		
Datum	3 april		
Tijd	15.00 - 15.45 uur Taekwon-Do ITF Cool kids	(3 - 5 jr)	
	16.00 - 16.45 uur Taekwon-Do	(6 - 7 jr)	
Datum	4 april		
Tijd	10.00 - 11.00 uur Taekwon-Do	(55+)	
Datum	5 april		
Tijd	16.00 - 16.45 uur Taekwon-Do Heroes aangepast sporten		
Datum	9 april		
Tijd	18.00 - 18.45 uur Korean Kickboxing	(6 - 13 jr)	
	19.00 - 20.00 uur Korean Kickboxing	(13+ volw)	
Adres	Teun de Jagerdreef, 1A 3561 JK Utrecht (ingang tegenover voetbalkooi), buitendeur dicht code *088363 intypen		
Datum	4 april		
Tijd	17.15 - 18.00 uur Taekwon-Do	(6 - 7 jr)	
Datum	8 april		
Tijd	16.00 - 16.45 uur Taekwon-Do ITF Cool kids	(3 t/m 5 jr)	
	16.45 - 17.30 uur Taekwon-Do	(6 t/m 13 jr)	
Adres	Utrecht Hoograven, Duurstedelaan 18, 3525 AR Utrecht, buitendeur dicht code *088363 links 1e etage.		
Datum	3 april		
Tijd	17.15 - 18.00 uur Taekwon-Do	(6 - 13 jr)	

TAEKWON-DO IN NAE DO KWAN

Adres	Utrecht Springweg, Springweg 184, 3511 VZ Utrecht, trainingszaal Fysio-Fit		
Datum	6 april		
Tijd	9.00 - 9.45 uur Taekwon-Do ITF Cool kids	(3 t/m 5 jr)	
	9.45 - 10.30 uur Taekwon-Do	(6 t/m 13 jr)	
Adres	Emile Hullebroeckstraat 64, Terwijde, Utrecht naast de apotheek		
Datum	5 april		
Tijd	16.30 - 17.15 uur Taekwon-Do ITF Cool Kids	(3 t/m 5 jr)	
	17.15 - 18.00 uur Taekwon-Do	(6 t/m 13 jr)	
Adres	Gymzaal Maria v Reedestraat 4, Tuinwijk, Utrecht, door metalen hek, buitendeur dicht code *088363 intypen.		
Datum	6 april		
Tijd	9.45 - 10.30 uur Taekwon-Do	(6 t/m 13 jr)	
Adres	Duurstedelaan 18, 3525 AR UTRECHT Buitendeur dicht code *088363 1e etage links omhoog, rechts kleedkamer.		
Datum	8 april		
Tijd	17.15 - 18.00 uur Taekwon-Do ITF Cool Kids	(3-5 jr)	
Aanmelden	info@itf-taekwondo.nl		
Meer info	www.itf-taekwondo.nl of 06 54 27 73 69		

TAEKROSA

OPEN LES MIX TAEKWONDO/KICKBOXING

Aanbieder	Taekrosa		
Adres	Amerikalaan 201		
Datum	5 april		
Tijd	19.00 - 20.30 uur	alle leeftijden	
Aanmelden	info@rosaliataekwondo.nl		
Meer info	www.rosaliataekwondo.nl		
	De deur staat weer open. Kom samen met jouw vrienden kennismaken met deze sport en andere sporters!		



VECHTSPOORT VOOR IEDEREEN

PROGRAMMA VERVOLG APRIL 2024

TJAMIE SPORTS

OPEN THEMALESSEN 'VUIST TEGEN DISCRIMINATIE, RESPECT VOOR VERSCHIL'

Aanbieder **Tjamie Sports**
 Adres Cereolfabriek - Kanaalweg 91 - 2e verdieping
 Datum **2 april**
 Tijd 15.45 - 16.30 uur Tigers (3 - 6 jr)
 16.30 - 17.30 uur Taekwon-do (6 - 16 jr)
 Datum **5 april**
 Tijd 17.15 - 18.00 uur Taekwon-do (6 - 16 jr)
 19.00 - 20.00 uur Taekwon-do (16 - 70 jr)

Adres Gymzaal Teun de Jagerdreef 1c
 Datum **3 april**
 Tijd 18.30 - 19.30 uur Kickboksen (6 - 16 jr)
 Datum **6 april**
 Tijd 12.00 - 12.45 uur Taekwon-do (6 - 16 jr)

Adres Gymzaal Van Meeltstraat 1
 Datum **5 april**
 Tijd 15.00 - 15.45 uur Taekwon-do (6 - 16 jr)

Aanmelden info@tjamiesports.nl of **06 24 69 46 33**
 Meer info www.tjamiesports.nl

FIGHTING4POWER

OPEN LES THAIBOKSEN/WEERBAARHEID VOOR VROUWEN&MEIDEN

Aanbieder **Stichting Fighting4Power**
 Adres Amerikalaan 201
 Datum **6 april**
 Tijd 10.00 - 11.00 uur vrouwen en meiden vanaf 18 jr

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



DEELNAME IS GRATIS

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

