



VECHTSPOORT VOOR IEDEREEN

MAAK GRATIS KENNIS MET VECHTSPOORT BIJ JOU IN DE BUURT!

In de herfstvakantie maken 9 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. Iedereen is dus welkom!

Check dit allemaal uit door het zelf te ervaren! In dit boekje vind je per dag de mogelijkheden en kun je zien welke vechtsportles waar en door wie wordt georganiseerd. **Meer informatie of inschrijven? Dat kan via de gegevens in dit boekje.**

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 ook 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 Utrecht 900.



VECHTSport VOOR IEDEREEN

PROGRAMMA 23, 24, 25 EN 26 OKTOBER

**ZONDAG
23 OKTOBER**

BRAZILIAANS JIU JITSU EN CAPOEIRA

Aanbieder **Casca Dura Academy**
Adres Ina Boudier Bakkerlaan 7 (gymzaal achter de school)
Tijd 13.00 - 14.00 uur Braziliaans Jiu Jitsu (10 t/m 60 jaar)
14.00 - 15.00 uur Capoeira (6 t/m 60 jaar)
Leeftijd(en) Zie hierboven
Aanmelden **info@cascadura.nl**
Meer informatie **www.cascadura.nl**

**MAANDAG
24 OKTOBER**

TAEKWON-DO ITF COOL KIDS

Aanbieder **Taekwon-Do IN NAE DO KWAN**
Adres Gymzaal Teun de Jagerdreef 1a, Overvecht
ingang tegenover voetbalkooi
Tijd 16.00 - 16.45 uur
Leeftijd(en) 3 t/m 5 jaar
Aanmelden **info@itf-taekwondo.nl**
Meer informatie **www.itf-taekwondo.nl**, tel. 06 54 27 73 60

TAEKWON-DO

Aanbieder **Taekwon-Do IN NAE DO KWAN**
Adres Gymzaal Teun de Jagerdreef 1a, Overvecht
ingang to voetbalkooi
Tijd 16.45 - 17.30 uur
Leeftijd(en) 6 t/m 13 jaar jeugd
Aanmelden **info@itf-taekwondo.nl**
Meer informatie **www.itf-taekwondo.nl**, tel. 06 54 27 73 69

**DINSDAG
25 OKTOBER**

BOKSEN EN KICKBOKSEN

Aanbieder **Jimmy's Gym**
Adres Vlampijpstraat 75 H
Tijd 10.00 - 11.00 uur Boksen (8 t/m 15 jaar)
11.00 - 12.00 uur Kick Boksen (8 t/m 15 jaar)
13.00 - 14.00 uur Boksen (16+)
14.00 - 15.00 uur Kickboksen (16+)
Leeftijd(en) Zie hierboven
Aanmelden **info@jimmysgym.nl**
Meer informatie **www.jimmysgym.nl**

**WOENSDAG
26 OKTOBER**

KICKBOKSEN EN ZAKTRAINING

Aanbieder **The Colosseum Gym**
Adres Labradordreef 10
Tijd 16.00 - 16.45 uur Kickboksen KIDS 5 t/m 17 jaar
16.00 - 16.45 uur Zaktraining Volwassenen
16.45 - 17.00 uur Mogelijkheid tot stellen van vragen
17.00 - 17.45 uur Kickboksen KIDS 5 t/m 17 jaar
17.00 - 17.45 uur Zaktraining Volwassenen
17.45 - 18.00 uur Mogelijkheid tot stellen van vragen
20.30 - 21.30 uur Kickboksen Volwassenen
20.30 - 21.30 uur Zaktraining Volwassenen
21.30 - 22.00 uur Mogelijkheid tot stellen van vragen
Leeftijd(en) Jeugd (5 t/m 17 jaar) en volwassenen (18+)
Aanmelden **tel. 030 303 10 65 of via info@thecolosseum.nl**
Meer informatie **www.thecolosseumgym.com**



VECHTSPOORT VOOR IEDEREEN

PROGRAMMA VERVOLG 26 OKTOBER

WOENSDAG
26 OKTOBER

KICKBOKSEN, WORSTELLEN, ZAKTRAINING EN SPRINGKUSSEN (OPEN MIDDAG)

Aanbieder **Central Gym**
Adres Ambachtsweg 44
Tijd 13.00-16.30 uur (lessen van 45 minuten)
Leeftijd(en) Alle leeftijden
Aanmelden **06 19 41 95 88, info@centralgym.nl**
Meer informatie Insta: centralgym Utrecht

TAEKWON-DO ITF COOL KIDS

Aanbieder **Taekwon-Do IN NAE DO KWAN**
Adres Industrieweg 64 1e etage Maarssen,
hoekpand richting de Gamma
Tijd 15.00 - 15.45 uur
Leeftijd(en) 3 t/m 5 jaar
Aanmelden **info@itf-taekwondo.nl**
Meer informatie www.itf-taekwondo.nl, 06 54 27 73 69

TAEKWON-DO

Aanbieder **Taekwon-Do IN NAE DO KWAN**

Adres Industrieweg 64 1e etage Maarssen,
hoekpand richting de Gamma
Tijd 16.00 - 16.45 uur

Adres Gymzaal Duurstedelaan 18 Hoograven,
in de Brede School Hoograven
code toegangsdeur *088363 1e etage links
Tijd 17.15 - 18.00 uur

Leeftijd(en) 6 t/m 13 jaar
Aanmelden **info@itf-taekwondo.nl**
Meer informatie www.itf-taekwondo.nl, 06 54 27 73 69

WOENSDAG
26 OKTOBER

TAEKWONDO JEUGD

Aanbieder **Taekrosa**
Adres Amerikalaan 201
Tijd 19.00 - 20.30 uur
Leeftijd(en) 14 t/m 17 jaar
Aanmelden **info@rosaliataekwondo.nl**
Meer informatie www.rosaliataekwondo.nl

TAEKWONDO VOLWASSENEN

Aanbieder **Taekrosa**
Adres Amerikalaan 201
Tijd 19.00 - 20.30 uur
Leeftijd(en) 18+
Aanmelden **info@rosaliataekwondo.nl**
Meer informatie www.rosaliataekwondo.nl

THAIBOKSEN (MEIDEN/VRIENDINNEN LES)

Aanbieder **Stichting Fighting4Power**
Adres Amerikalaan 201
Tijd 16.30 - 18.00 uur
Leeftijd(en) 6 t/m 12 jaar
Aanmelden **06 45 70 68 73, Fighting4power@gmail.com**
Meer informatie www.fighting4power.com

THAIBOKSEN (VROUWEN/VRIENDINNEN LES)

Aanbieder **Stichting Fighting4Power**
Adres Amerikalaan 201
Tijd 19.30 - 20.30 uur
Leeftijd(en) Vanaf 18 jaar
Aanmelden **06 45 70 68 73, Fighting4power@gmail.com**
Meer informatie www.fighting4power.com



VECHTSPOORT VOOR IEDEREEN

PROGRAMMA 27, 28 EN 29 OKTOBER

**DONDERDAG
27 OKTOBER**

TAEKWONDO VOLWASSENEN

Aanbieder **Taekrosa**
Adres Amerikalaan 201
Tijd 19.00 - 20.30 uur
Leeftijd(en) 18+
Aanmelden info@rosaliataekwondo.nl
Meer informatie www.rosaliataekwondo.nl

THAIBOKSEN (MOEDER/DOCHTER TIENERLES)

Aanbieder **Stichting Fighting4Power**
Adres Amerikalaan 201
Tijd 17.45 - 18.45 uur
Leeftijd(en) Vanaf 13 jaar
Aanmelden **06 45 70 68 73, Fighting4power@gmail.com**
Meer informatie www.fighting4power.com

THAIBOKSEN JEUGD

Aanbieder **Taekrosa**
Adres Amerikalaan 201
Tijd 19.00 - 20.30 uur
Leeftijd(en) 14 t/m 17 jaar
Aanmelden info@rosaliataekwondo.nl
Meer informatie www.rosaliataekwondo.nl

**VRIJDAG
28 OKTOBER**

TAEKWON-DO ITF COOL KIDS

Aanbieder **Taekwon-Do IN NAE DO KWAN**
Adres Emile Hullebroeckstraat 64 Terwijde,
Utrecht naast de apotheek
Tijd 16.30 - 17.15 uur
Leeftijd(en) 3 t/m 5 jaar
Aanmelden info@itf-taekwondo.nl
Meer informatie www.itf-taekwondo.nl, 06 54 27 73 69

**VRIJDAG
28 OKTOBER**

TAEKWON-DO

Aanbieder **Taekwon-Do IN NAE DO KWAN**
Adres Emile Hullebroeckstraat 64 Terwijde,
Utrecht naast de apotheek
Tijd 17.15 - 18.00 uur
Leeftijd(en) 6 t/m 13 jaar
Aanmelden info@itf-taekwondo.nl
Meer informatie www.itf-taekwondo.nl, 06 54 27 73 69

**ZATERDAG
29 OKTOBER**

TAEKWON-DO ITF COOL KIDS

Aanbieder **Taekwon-Do IN NAE DO KWAN**
Adres Springweg 184 binnenstad Utrecht,
trainingszaal Fysio-Fit Utrecht
Tijd 9.00 - 09.45 uur
Leeftijd(en) 3 t/m 5 jaar
Aanmelden info@itf-taekwondo.nl
Meer informatie www.itf-taekwondo.nl, 06 54 27 73 69

TAEKWON-DO

Aanbieder **Taekwon-Do IN NAE DO KWAN**

Adres Springweg 184 binnenstad Utrecht,
trainingszaal Fysio-Fit Utrecht
Tijd 9.45 - 10.30 uur

Adres Gymzaal Maria v Reedestraat 4 Tuinwijk Utrecht
Tijd 9.45 - 10.30 uur

Leeftijd(en) 6 t/m 13 jaar
Aanmelden info@itf-taekwondo.nl
Meer informatie www.itf-taekwondo.nl, 06 54 27 73 69



VECHTSPOORT VOOR IEDEREEN

PROGRAMMA 30 OKTOBER EN 1 NOVEMBER

ZONDAG
30 OKTOBER

OPEN TRAINING TAEKWONDO

Aanbieder **Taekwondo Eddeane**
Adres La Bohemedreef 5
Tijd 16.00 - 18.00 uur
Leeftijd(en) 8 t/m 16 jaar
Aanmelden **info@taekwondo-eddeane.nl**
o.v.v. volledige naam/leeftijd/telefoonnummer
Meer informatie **www.taekwondo-eddeane.nl**

DINSdag
1 NOVEMBER

LSE TIGERS EN TAEKWON-DO

Aanbieder **Tjamie Sports**
Adres Kanaalweg 91 - 2e verdieping
Tijd 15.45 - 16.30 uur LSE Tigers
16.30 - 17.15 uur Taekwon-Do
Leeftijd(en) LSE Tigers (3 t/m 6 jaar), Taekwon-Do (6 t/m 12 jaar)
Aanmelden **06 24 69 46 33 of info@tjamiesports.nl**
Meer informatie **www.tjamiesports.nl**



**DEELNAME
IS GRATIS**

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

