



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.

