

# AQUATIC DANCE COLLECTIVE



Welcome to our  
wonderfull waterwold

# ADC COACHES



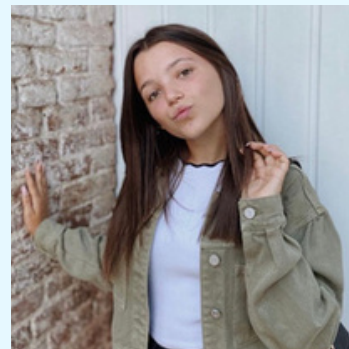
Maren Cuijpers

Hoofdcoach  
Techniektraining



Kyara Di Giorgi

Coach  
Techniektraining



Isabo Timmers

Coach




Noa Maes

Coach



[facebook.com/AquaticDC](https://facebook.com/AquaticDC)  
[instagram.com/aquaticdancecollective](https://instagram.com/aquaticdancecollective)

# ONZE SPORT



In Sportoase Lanaken beweegt elke week onze enthousiaste groep kinderen en jongeren sierlijk door het water. Zij maken deel uit van Aquatic Dance Collective, kortweg ADC, een sportclub die zich toelegt op artistiek zwemmen. Misschien klinkt synchroonzwemmen of waterballet bekender in de oren, maar het komt allemaal op hetzelfde neer: een prachtige sport die dans, muziek en water met elkaar verbindt.

Synchroonzwemmen kun je omschrijven als een sport waarbij zwemmers in teamverband op muziek ritmische en nauwkeurig op elkaar afgestemde bewegingen uitvoeren in het water.

Het combineert elementen van zwemmen, dans en gymnastiek en vereist veel kracht, flexibiliteit, uithoudingsvermogen en coördinatie. De nadruk ligt op precisie en synchronisatie van de bewegingen, zowel met het team als met de muziek.

# MISSIE



Aquatic Dance Collective vzw werd in 2018 opgericht en is sindsdien uitgegroeid tot een warme en hechte vereniging waar jonge kinderen en opgroeiende jeugd zich op hun eigen tempo kunnen ontwikkelen.

Met het motto "Good Vibes Only" werkt het bestuur bewust aan een positieve en veilige omgeving. Respect voor ieders eigenheid en een open blik voor diversiteit staan daarbij centraal.

Bij ADC staan de leden centraal, en hun ouders worden actief betrokken als waardevolle partners. ADC is veel meer dan synchroonzwemmen: het is samen groeien, plezier beleven en stralen in én naast het water!



[facebook.com/AquaticDC](https://facebook.com/AquaticDC)  
[instagram.com/aquaticdancecollective](https://instagram.com/aquaticdancecollective)

# Plezier en verbondenheid naast het zwembad



ADC is een bruisende vereniging waar plezier, sport en verbondenheid centraal staan. Naast het sporten organiseren we tal van leuke activiteiten, zoals een uitstap naar de McDonald's, een springkastelentraining, een spetterende slotactiviteit en natuurlijk ons kamp.

Onze werking draait op de inzet van enthousiaste vrijwilligers. Tijdens evenementen zoals de pastadag of een lokaal festival helpen zij mee om de clubkas te versterken. Dankzij deze opbrengsten houden we het lidgeld democratisch en kunnen we investeren in showbadpakken, decoratie en vooral in plezierige activiteiten zoals het Sinterklaasfeest en het jaarlijkse kinderfeest.

Voor de organisatie van al deze evenementen rekenen we op ouders en sympathisanten. Zij vormen samen de leukste werkgroep van het land — en hun hulp is onmisbaar voor de werking van onze club.

## Activiteiten 2025 - 2026

-  Zondag 28 september 2025  
Maasrun Lanaken - helpende handjes vanuit ADC.
-  Vrijdag 3 tem zondag 5 oktober 2025  
ADC-KAMP 2025 - Een weekend vol avontuur, plezier en onvergetelijke momenten!
-  Zondag 9 november 2025  
Pastadag - Kom mee genieten van lekkere pasta ten voordele van onze club!
-  Zondag 21 december 2025  
Kerstshow (Antwerpen) - Kennismaking met het showprincipe.
-  Zaterdag 21 maart 2026  
Generale repetitie (17u-20u, Sportoase) - Verplichte voorbereiding op de grote show!
-  Zaterdag 28 maart 2026  
ADC Show 2026 (Sportoase) - Onze jaarlijkse hoogdag met prachtige routines en teamspirit.



[facebook.com/AquaticDC](https://facebook.com/AquaticDC)  
[instagram.com/aquaticdancecollective](https://instagram.com/aquaticdancecollective)

# TRAININGEN

Dit jaar starten we met het 8e seizoen van ADC!

Net als voorheen werken we met twee trainingsgroepen: Wit en Blauw – de kleuren van ADC

Elke groep krijgt wekelijks 3 uur watertraining en 1,5 uur droogtraining.  
Zo bouwen we een sterke basis op en kunnen we werken aan mooie, uitgewerkte routines.

## Het witte uur:

- Watertraining op dinsdag 18:00 - 19:30
- Droogtraining op woensdag 17:30 - 19:00
- Watertraining op zaterdag 15:00 - 16:30

## Het blauwe uur

- Watertraining op dinsdag 19:30 - 21:00
- Droogtraining op woensdag 17:30 - 19:00
- Watertraining op zaterdag 16:30 - 18:00

Locatie - Sportoase Montaignehof, Lanaken

Droog: Groepslessenzaal

Water: Zwembad



[facebook.com/AquaticDC](https://facebook.com/AquaticDC)  
[instagram.com/aquaticdancecollective](https://instagram.com/aquaticdancecollective)

# PRAKTISCH



Start schooljaar 2025-2026: 09.09.2025

Lidgeld: 255€ (inclusief 5€ verzekering)

BE98 0018 6742 4293

Bij onze club vinden we het belangrijk dat iedereen de kans krijgt om deel te nemen, ongeacht de financiële situatie. Daarom bieden we de mogelijkheid om het lidgeld in twee schijven te betalen: één deel in september en het tweede in januari.

Wil je hiervan gebruikmaken? Stuur dan gerust een mailtje naar [adc.lanaken@gmail.com](mailto:adc.lanaken@gmail.com).

Daarnaast zijn we aangesloten bij UiTPAS Lanaken. Hiermee kan je bij ons punten sparen én kan je, indien je in aanmerking komt, ook genieten van een tegemoetkoming op het lidgeld.

## Materiaal droogtraining:

- Yogamatje - Eigen matje of matje uit de zaal.
- Legging / short / t-shirt / turnpakje
- (Graag kledij die goed meegeeft.
- Balletslofjes / kousen / blote voeten
- Flesje water

## Materiaal zwemtraining:

- Badpak uit 1 stuk
- Badmuts (Clubbadmuts)
- Neusknipper Duikbril
- Flesje water



[facebook.com/AquaticDC](https://facebook.com/AquaticDC)  
[instagram.com/aquaticdancecollective](https://instagram.com/aquaticdancecollective)

# GROEPEN



## Wit

- Annebel
- Ebe
- Esmee
- Isabelle
- Julie
- Lize
- Marie
- Marie-julie
- Mina
- Mirthe
- Nayra
- Nikki
- Olivia
- Sacha
- Nieuwe lede

## Blauw

- Anne
- Chiara
- Emma
- Esther
- Isabo
- Jana
- Jill
- Josephine
- Liese
- Livia
- Lore
- Lotte
- Maite
- Marie
- Michelle
- Nathalie
- Noa
- Romy
- Veronica



[facebook.com/AquaticDC](https://facebook.com/AquaticDC)  
[instagram.com/aquaticdancecollective](https://instagram.com/aquaticdancecollective)