



ANTWERPEN

Danssportzaal:

Stedelijk Lyceum Merksem
Sint-Bartholomeusstraat 75
2170 Merksem-Antwerpen

Maatschappelijke zetel:

Metropolis Danssport Club vzw
Cuperusstraat 39 bus 4
2018 Antwerpen

www.metropolisdanssportclub.be

Ondernemingsnummer:

406.490.475

Voorzitter: L. Cornelissens

Grotstraat 5, 2990 Wuustwezel

Tel. : 0032 (0) 3 663 19 96

GSM: 0032 (0)486 / 630.121

louis.cornelissens@skynet.be

Technisch directeur: J. Geerts

Beekstraat 38, 2500 Lier

Tel.: 0032(0)3 482 39 25

Gsm: 0032(0)495 58 61 97

geerts.jan@skynet.be

Secretaris: L. Wynant-Bellicourt

Tentoonstellingslaan 384 bus 16
1090 Brussel

Tel : 0032 (0) 2 479.14.16

Gsm : 0032 (0)476 / 258.693

wynant.pierre@skynet.be

Penningmeester: K. Geerts

Beekstraat 38, 2500 Lier

Tel/Fax : 0032 (0)3 482 39 25

Gsm : 0032 (0)477/ 811.579

karina.geerts@skynet.be

ING: 320-0415852-83

IBAN:BE14320041585283

BIC: BBRUBEBB

LID VAN:



B.D.S.F.
BELGISCHE DANSSPORT FEDERATIE



Provincie
Antwerpen



Sportraad District Antwerpen

VIA FEDERATIE AANGESLOTEN BIJ:



W.D.S.F.
WORLD DANCE SPORT FEDERATION



B.O.I.C.
BELGISCH OLYMPISCH
EN INTERFEDERAAL COMITE



MDC OP WEG NAAR...

Vanaf zijn oprichting in 1966 staat MDC ervoor bekend ambitieus te zijn. Streven naar kwaliteit, het professioneel ondersteunen van recreatieve dansers en wedstrijddansers, het, in alle vrijheid, aanbieden van optimale trainingsmogelijkheden, dat is wat MDC naar de buitenwereld nationaal en internationaal uitstraalt.

In de sterk evoluerende danswereld is stilstaan geen optie. MDC schakelt daarom een versnelling hoger en introduceert zijn nieuw programma voor het dansseizoen 2015-2016: MDC op weg naar Kwaliteit, Stabiliteit en Betrokkenheid.

Het Bestuur

www.metropolisdanssportclub.be

Kwaliteit

Een inhoudelijk sterk trainingsaanbod

MDC engageert zich:

- om op regelmatige basis samen te werken met een vaste internationale trainer
- om op regelmatige basis een ad hoc gasttrainer uit te nodigen voor lectures rond topics zoals Pilates, Yoga, Sportvoeding en sportpsychologie

MDC breidt de trainingsruimte uit:

de technische dansruimte achteraan in de danszaal zal voorzien worden van een computer –muziek installatie. De extra trainingsruimte kan zo optimaal gebruikt worden voor het instuderen van technische vaardigheden en stilstaande bewegingen zoals als lijnen en posities.

Stabiliteit

Een systematische en tijdige planning

MDC engageert zich:

- om een duidelijke activiteitenkalender op te stellen en deze online beschikbaar te stellen. De agenda is driemaandelijks voortschrijdend met een duidelijk overzicht van:
 - de internationale lesmogelijkheden
 - de ad hoc activiteiten
 - de wekelijkse groepstraining
 - de wedstrijden

Elk wedstrijdpaar kan door dit engagement zijn planning tijdig opstellen.

Wekelijks een groepstraining?

Het laatste uur van de donderdagavond training krijgt een speciaal karakter met een focus op begeleide training, staminatraining en wedstrijd simulatie.

Betrokkenheid

Het groepsgevoel primeert. En voor wat hoort wat.

MDC engageert zich:

- om op regelmatige basis het laatste clubnieuws voor wedstrijdparen te communiceren op de banner Op weg naar Stabiliteit, Kwaliteit en Betrokkenheid.

Van de wedstrijdparen:

- wordt verwacht dat ze elkaar onderling aansporen tot deelname aan voor de club interessante wedstrijden
- wordt verwacht dat ze maximaal deelnemen en meewerken aan de evenementen georganiseerd door MDC
- wordt verwacht dat opmerkingen aangaande de clubwerking openlijk teruggekoppeld wordt aan het bestuur en vice versa met evaluatie van het aanbod.



Nieuwe donderdag avond regeling

1 uur latin vrije training (19u tot 20u)

1 uur standaard vrije training (20u tot 21u)

1 uur gestructureerde standaard training (21u tot 22u)

Gestructureerde standaard training	Frequentie	Onder leiding van	Meerprijs *
Begeleide training	Een keer per maand	Een gediplomeerd trainer	5 euro / paar
Stamina en wedstrijd simulatie	Overige weken van de maand	Een wedstrijdpaar**	2 euro / paar

*) meerprijs = prijs extra op de basis trainingstarieven - geldig vanaf 01/11/2015 – tot die tijd is deelname aan de gestructureerde training gratis.

**) wedstrijdpaar dat de stamina of wedstrijd simulatie begeleidt, is onbezoldigd en onthoudt zich van danstechnische opmerkingen.