

MYLIFE

Schrijf je nu online in!
www.mylife.nl



MyLife Purmerend
Zambezilaan 181
1448 ME Purmerend
T: 0299 472 961



MyLife Heemskerk
Starweg 2
1964 PZ Heemskerk
T: 0251 246 660



MyLife Berkel en Rodenrijs
Berkelse Poort 21
2651 JX Berkel en Rodenrijs
T: 010 - 511 05 93



MyLife Breda
Zandooijes 15
4814 SB Breda
T: 076 514 9259

MyLife Bergschenhoek
Bergweg-Noord 38/5
2661 CR Bergschenhoek
T: 010 - 522 03 29



Schrijf nu online in! www.mylife.nl

MYLIFE

FITNESSMAGAZINE #2

Een sterke start in 2019

DE GEZELLIGSTE FAMILIE FITNESS CLUB

Inspirerende
groepslessen
in alle clubs

Gezelligheid en
heerlijke koffie

Doelgericht
sporten met
MyCoach

www.mylife.nl



2019 wordt een sterk en sportief jaar

Allereerst wensen wij u een gezond, sportief en mooi nieuw jaar! Hopelijk heeft u genoten van de afgelopen dagen en begint u vol frisse moed aan dit nieuwe jaar. Een nieuw jaar waarin u een sterke start kunt maken. Zo heb ik heb mijzelf voorgenomen om komend jaar te werken aan een sterkere mind.

Naast drie keer per week trainen op het voetbalveld, ga ik ook elke week ruimte maken voor yoga of meditatie om zo meer balans te creëren in de hectiek van het dagelijkse leven. Want nu het leven steeds dynamischer wordt en meer van ons vraagt, merk ik dat een gezonde balans steeds belangrijker is.

Heeft u al nagedacht over een sterkere versie van uzelf? Bij MyLife staan we voor u klaar; voor een sterkere fysiek én een sterkere mind. Laat u inspireren in een van onze vele groepslessen of start met het MyCoach begeleidingsprogramma. Kom ontspannen in de wellness, en proef onze heerlijke koffie terwijl uw kinderen spelen in onze kinderopvang. Wat uw doelen ook zijn, wij helpen u graag bij het realiseren van een gezonde leefstijl. Tot ziens bij een van onze clubs!

Sportieve groet,
Anouk Angkotta
Sales & Marketing Manager

Een sterke start...

Bij MyLife sport je all inclusive in een familiale sfeer. U kunt bij ons terecht voor circuittrainingen, buikspiersessies, yogalessen en diverse andere groepslessen, en onze uitgebreide fitnessruimte is voorzien van de modernste toestellen. Zo biedt MyLife voor elk wat wils. En natuurlijk helpen we u graag. Onze getalenteerde collega's werken met de grootste passie aan het realiseren van een gezonde lifestyle en begeleiden u op elk gewenst niveau.

...in een comfortabele omgeving

Alle MyLife clubs bevinden zich op prachtige en toegankelijke locaties. MyLife is dan ook de perfecte club om met het hele gezin in een comfortabele omgeving te sporten onder professionele begeleiding. Na het sporten is het heerlijk ontspannen in de sauna en profiteert u van onze handdoekservice en een heerlijke kop verse koffie of vitaminerijke smoothie in onze gezellige lounge.

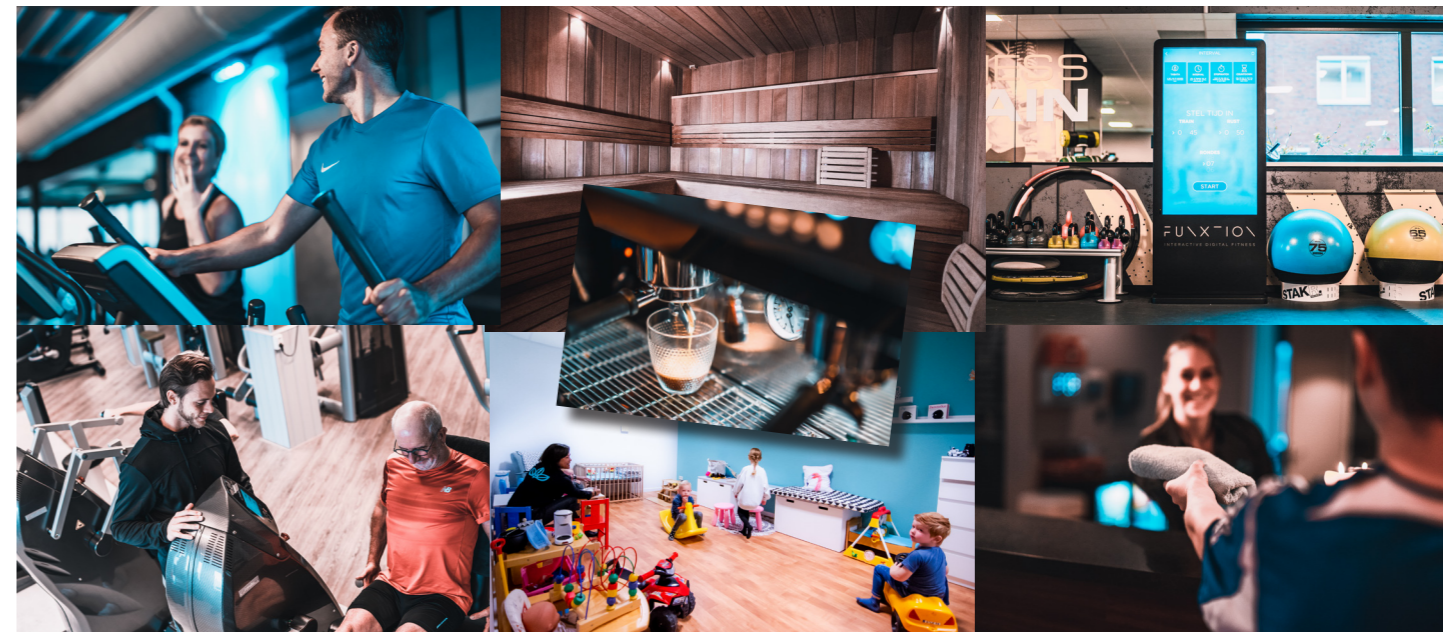
Ons aanbod

Onbeperkt fitness Shape studio met een groot aanbod groepslessen Mind studio met een groot aanbod yoga en pilates Cycle studio met een groot aanbod MyRide lessen Functionele trainingszones Elke dag buikspierplezier Kinderopvang Sauna Zonbank Sporten in alle vestigingen 7 dagen per week geopend Ruime openingstijden Heerlijke koffie en smoothies Handdoek service Persoonlijke mobiele app (inclusief thuis workouts)

MyCoach

MyCoach is ons begeleidingsprogramma dat bij uw abonnement is inbegrepen. In een periode van 12 weken begeleiden wij u bij het behalen van uw persoonlijke doelen. Tijdens de eerste afspraak bespreken wij uw doelen waarna wij, op basis van een nulmeting met onze inbody analyzer, een programma opstellen voor de komende 12 weken. Tijdens de tweede afspraak doorlopen we samen met u het trainingsprogramma zodat u de volgende keer zelfstandig aan de slag kunt gaan. De derde afspraak is een contactmoment waarbij u sport en wij op de achtergrond meekijken. In week 4, 8 en 12 evalueren we de voorbije weken en meten wij de voortgang in uw resultaten. Zijn uw doelen behaald, dan gaan we plannen maken voor uw volgende uitdaging!

Schrijf nu online in! www.mylife.nl



Onze abonnementen:

FLEX	€ 59,50 per periode	per maand opzegbaar
FIT	€ 49,50 per periode	looptijd 1 jaar*
LIFE	€ 39,50 per periode	looptijd 2 jaar*

* Eerste 4 weken tevredenheidsgarantie

GET CONNECTED MyLife app en social media

MyLife is ook online actief; volg ons op social media en reserveer online je groepslessen!

En, onze geavanceerde fitnessstoestellen communiceren rechtstreeks met onze app 'MyLife Fitness' zodat je realtime je activiteiten bijhoudt en zelf je persoonlijke workoutprogramma samenstelt. Koppel je eigen wearable voor optimaal resultaat.

Download de gratis app MyLife Fitness vandaag nog!



Start nu met het MyCoach
begeleidingsprogramma
12 weken GRATIS coaching

Schrijf nu online in! www.mylife.nl