

MYLIFE

DE GEZELLIGSTE FITNESSFAMILIE

#4

De faciliteiten
Meet the family
MyClasses
MyLife love story

De beste versie van onszelf in
2020

www.mylife.nl



Word de beste versie van uzelf in 2020

Faciliteiten

 Fitness

 MyCoach traject

 Groepslessen

 Yoga/Pilates

 Wellness

 Zonnebank

 MyLife Fitness app

 Kinderoppas

 InBody Analyzer

 Personal Training

 Handdoekservice

 MyLife Lounge

 Ruime openingstijden

 Functionele zones

 MyClasses

Hoe nieuwsgierig bent u?



Vestiging Berkel en Rodenrijs



Vestiging Breda



Vestiging Rotterdam Aan De Maas



Vestiging Rotterdam Terbregge



Vestiging Voorschoten



Vestiging Purmerend



Vestiging Heemskerk

Open uw camera, scan een van de QR-codes en **ONTDEK!**

...lees snel verder...

Stay connected Met de MyLife Fitness app & social media

Ook online kunt u lid worden van de gezelligste fitnessfamilie! Volg MyLife op social media, check onze accounts op de achterzijde van dit magazine. Zo blijft u gemakkelijk op de hoogte van het laatste nieuws.

Download ook de gratis MyLife Fitness app. Hiermee kunt u snel uw groepslessen reserveren. En dankzij de communicatie tussen onze geavanceerde fitnesstoestellen en uw persoonlijke informatie in de app, kunt u realtime uw sportactiviteiten bijhouden. Een persoonlijk workout-programma samenstellen was nog nooit zo makkelijk. Koppel uw eigen device ook aan Strava, Garmin of Polar voor een optimaal resultaat.



Facebook



MyLife Fitness



Instagram



LinkedIn

Meet the family

Het MyLife-logo prijkt inmiddels op 7 clubs in het land! In de drie jaar dat we de gezelligste fitnessfamilie zijn, hebben we ons ontwikkeld tot een uniek merk. We willen afwijken van de standaard sportscholen en ons onderscheiden met bijvoorbeeld het MyCoach begeleidingsprogramma en een all-inclusive lidmaatschap. Om dit te bereiken, werken we met de juiste mensen op de juiste plek. Maar wie zijn dit dan? En op welke manier dragen zij bij aan het succes van MyLife? We stellen graag twee toppers aan u voor: beiden werkzaam bij MyLife Rotterdam aan de Maas.

Meet Bert-Jan

Clubmanager MyLife

“Mijn naam is Bert-Jan Marchand, 26 lentes jong en woonachtig in Gouda. Al tijdens mijn hbo-studie ben ik begonnen met werken in de fitnesswereld. Mijn functie was toen commercieel medewerker en met mijn sportieve achtergrond (ik hou van tennis en voetbal), voelde ik me snel thuis in deze branche.

Wat mij aansprak in MyLife? De visie, de gemotiveerde collega's en de energie die je in de jonge organisatie voelt. En daar word ik nog steeds blij van. We bouwen echt met z'n allen aan ons eigen brand. Jong en dynamisch en met veel vrijheid.

Dat voelt de sporter ook. We hebben oprechte aandacht voor onze leden. We kijken naar de sporter als persoon en naar zijn behoeftes. Wie zijn ze en wat hebben ze nodig? Met veel plezier adviseren we welke

MyClasses aansluiten op de trainingsbehoeften van het lid. En met ons MyCoach begeleidingsprogramma blijven we ook na de eerste 12 weken verbonden met onze leden. Persoonlijk contact is gewoon belangrijk, zowel met leden als met collega's!

MyLife aan de Maas is een unieke club qua ligging. De fitness- en groepsleszalen kijken geweldig uit

‘We bouwen met z'n allen aan ons eigen brand’

over de rivier. De fitness, lounge en bar zijn met elkaar verbonden. En dankzij de ligging en de urban vibe hebben we een breed scala aan leden. Iedereen is hier welkom!

Door de mogelijkheden die MyLife biedt, heb ik veel zin in de toekomst.



Mijn doel is om de club naar een

nog hoger niveau te tillen. Dit doe je natuurlijk samen als team. Ik vind het gaaf dat we vooruitkijken: de tijd dat je even een uurtje in de ijsers ging hangen, is voorbij.

Zo bieden we de mogelijkheid om je laptop open te klappen in de lounge en even rustig te werken. Met een goede kop koffie aan de slag.

Je kinderen naar de betrouwbare kinderoppas. Ook voor bedrijven zijn deze ontwikkelingen gunstig. Op maat gemaakte trainingen tegen een zakelijk tarief: dat zijn pas secundaire arbeidsvoorwaarden. Helemaal van nu! MyLife is now and the future.”

“Mijn naam is Orpheo Seymonson, ik ben 37 jaar oud en woon in Zwijndrecht. In mijn nieuwe baan zocht ik meer stabiliteit in een professionele omgeving. Dit vond ik bij MyLife.



Meet Orpheo

MyCoach MyLife

MyLife is voor mij de plek waar ik mijn passie kan uitoefenen: het begeleiden en helpen van mensen.

Ik wil samen met mijn collega's van MyLife Rotterdam aan de Maas de mooiste en gezelligste sportschool van Nederland maken. Een plek waar iedereen wordt geholpen bij het bereiken van zijn of haar doelen. Mijn doel voor MyLife in het algemeen? Ik hoop dat we uitgroeien tot de allerbeste high-end sportschoolketen van Nederland! Voor de clubleden wil ik een MyCoach zijn bij wie ze een goede workout krijgen. Professionele begeleiding met een lach bieden en coachen vanuit mijn eigen ervaring.

Ik denk dat onze doelen haalbaar zijn dankzij de unieke eigenschappen van mijn club: de ideale ligging in de stad, het geweldige uitzicht over de Maas, de ruime openingstijden, de luxe maar huiselijke sfeer en het geweldig professionele personeel. Ik blijf zitten waar ik zit!”

‘We willen de mooiste en gezelligste sportschool van Nederland worden’



[mylife.rotterdam.aandemaas](https://www.instagram.com/mylife.rotterdam.aandemaas)
#degezelligstefitnessfamilie



MyClasses

De leukste lessen bij de gezelligste fitnessfamilie

In samenwerking met onze MyCoaches ontwikkelen we steeds nieuwe lessen. Hierbij kijken we naar de ontwikkelingen in de fitnessbranche, de vraag van onze leden en de kennis van de MyCoaches. Bekijk een overzicht van onze favoriete lessen van dit moment.

FitOver40



Billen zijn een trend in de fitnesswereld.

Uw lichaam verandert naar mate u ouder wordt. Terwijl u in uw jongere jaren misschien zo weer op gewicht was, wordt dat na uw 40e misschien wat moeilijker. Samen met MyCoach en personal trainer Astrid Bij hebben we een workout-programma ontwikkeld specifiek gericht op 40-plussers. Kom langs op een van de clubs voor meer informatie!

MyAbs



Met een sterke core beweegt u beter

Sterke buikspieren zijn belangrijk voor al uw dagelijkse activiteiten. Bovendien vermindert een sterke core de kans op blessures aanzienlijk. Onze MyAbs trainingen zorgen voor een effectieve buikspier-workout in 15 minuten. Deze workout is in elke MyLife club te volgen. Kijk voor het groepslesrooster op www.mylife.nl.

MyBooty



Goedgevormde en strakke billen

Billen zijn een hype in de trend in de fitnesswereld. En met de MyBooty lessen hebben we functionele oefeningen ontwikkeld gericht op billen en bovenbenen. In 45 minuten een volledige circuittraining. Let that booty burn!

MyKinesis



Lichaamsvriendelijk trainen met volledige bewegingsvrijheid

Veilig, effectief en met eindeloze mogelijkheden: dat zijn de voordelen van trainen met Kinesis-toestellen. Onze MyCoaches leren u in de MyKinesis-les functioneel te bewegen in soepele bewegingspatronen. Zo krijgt u binnen een uur een volledige workout voor uw hele lichaam. Vraag nu uw proefles aan!

Visie

MyLife wil door heel Nederland ondersteuning bieden aan alle sporters van nu. Met 7 locaties kunnen we steeds meer mensen helpen. De ervaring moet in alle clubs hetzelfde zijn. Gezellig, professioneel en laagdrempelig. Het openen van nieuwe clubs is dan ook een heel zorgvuldig proces. Er moet een klik zijn met de locatie, het pand en de mensen. MyLife is een totaalplaatje. Voor nu focussen wij op de prachtige clubs die we hebben opgebouwd. Zo kunnen wij nog meer mensen, zoals Dennis, helpen. Lees verder voor Dennis zijn MyLife Love story ->

Dennis & Debbie: een MyLife love story

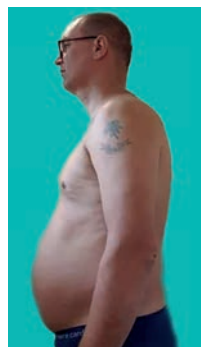
“Sinds 2012 wonen Debbie en ik in Berkel en Rodenrijs. We zochten daar na onze verhuizing naar een goede sportschool om lekker aan de slag te gaan. Al snel kwamen we bij MyLife terecht. Door-slaggevend was toen de kinderoppas: het is geweldig om zorgeloos te kunnen sporten terwijl de kinderen zich zo vermaken! Ons zoontje Moos gaat ook nu nog elke woensdag- en zaterdagochtend met veel plezier mee. In die periode was ik me aan het voorbereiden op de Rotterdamse marathon. Mijn plan was om na 42 kilometer voor mijn vriendin op mijn knieën te gaan. En dat is gelukt! Na de geweldige overwinning van het uitlopen van de marathon, zei Debbie ook nog eens JA op mijn huwelijksaanzoek! En zo startte ook ons fittraject.

Ik heb me bij MyLife altijd thuis gevoeld. Dit begon met elke maandagavond bootcampen bij ‘trainert’ René: direct een nieuwe hobby. Toen ik ook nog mijn kleuterschoolvriend Ivo tegenkwam - die ik jaren niet gezien had - was het thuisgevoel compleet. Ivo en ik zijn trainingsmaatjes geworden. Zo heeft MyLife mij meer gebracht dan alleen workouts; de sportschool is voor mij echt een warm bad.

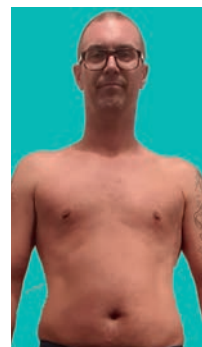
Ik ben altijd sportief geweest, alleen raakte ik de kilo's op een bepaald moment niet kwijt. In september 2018 ging de knop om: ik woog toen 125 kilo. Debbie en ik gingen in februari 2019 trouwen en we wilden daarvoor fit en gezond zijn. Ik ben me toen gaan verdiepen in voeding en aangepaste trainingen. Met een koolhydraatarm dieet en minimaal zes keer per week trainen, heb ik onwijs veel bereikt. Strak in pak op de bruiloft was immers het doel!

Op 23 februari - onze trouwdag- woog ik 98,5 kilo en had ik mijn doelen bereikt! Trouwen met mijn grote

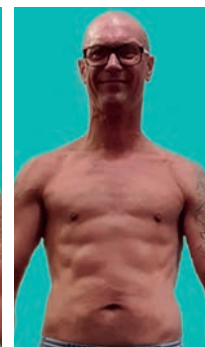
september 2018



augustus 2019



november 2019

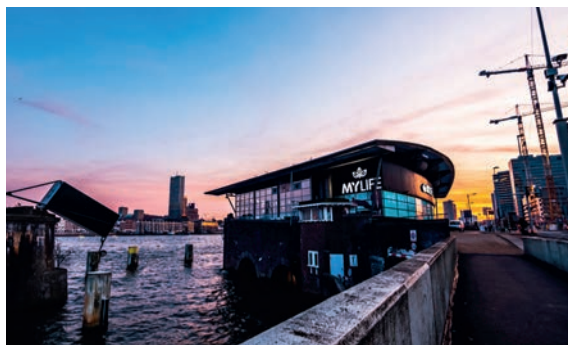


liefde én strak in pak. De trouwfoto moest dan ook gemaakt worden voor het MyLife-bord. Ik ben dankbaar en trots dat mijn vrouw en ik dit samen bereikt hebben. En MyLife Berkel en Rodenrijs heeft daar zo'n grote rol in gespeeld. Door het verenigde gevoel dat ik daar heb, vind ik steeds weer de motivatie om nieuwe trainingsdoelen te stellen en ze te behalen. Dat is wat een sportschool moet doen: mensen verbinden en motiveren! Mijn tip voor iedereen: stel een reëel doel, meet je progressie en hou je voeding iedere dag bij. En geniet van het leven, want een patatje af en toe is natuurlijk geen ramp. Wat mijn volgende fitnessdoel is? Meer spiermassa opbouwen. Dus MyLife: jullie zijn nog lang niet van mij af!”



Bruiloft 23 februari 2019 ©MarliesDekkerFotografie.nl

Schrijf nu
online in!
www.mylife.nl



MyLife Rotterdam aan de Maas - Boompjes 751

☎ 010 - 270 10 70 🌐 rotterdam.mylife.nl

✉ rotterdam@mylife.nl

📷 [mylife.rotterdam.aandemaas](https://www.instagram.com/mylife.rotterdam.aandemaas)



MyLife Berkel en Rodenrijs - Berkelse Poort 21

☎ 010 - 511 05 93 🌐 berkel.mylife.nl

✉ berkel@mylife.nl

📷 [mylife.berkel](https://www.instagram.com/mylife.berkel)



MyLife Breda - Zandooijes 15

☎ 076 - 514 92 59 🌐 breda.mylife.nl

✉ breda@mylife.nl

📷 [mylife.breda](https://www.instagram.com/mylife.breda)



MyLife Purmerend - Zambezilaan 181,

☎ 0299 - 472 961, 🌐 purmerend.mylife.nl

✉ purmerend@mylife.nl

📷 [mylife.purmerend](https://www.instagram.com/mylife.purmerend)



MyLife Rotterdam Terbregge - Ommoordsehof 11,

☎ 010 - 289 20 89, 🌐 terbregge.mylife.nl

✉ terbregge@mylife.nl

📷 [mylife.rotterdamterbregge](https://www.instagram.com/mylife.rotterdamterbregge)



MyLife Heemskerk - Starweg 2

☎ 0251 - 246 660x 🌐 heemskerk.mylife.nl

✉ heemskerk@mylife.nl

📷 [mylife.heemskerk](https://www.instagram.com/mylife.heemskerk)



MyLife Voorschoten - Industrieweg 4

☎ 071 - 561 19 06 🌐 voorschoten.mylife.nl

✉ voorschoten@mylife.nl

📷 [mylife.voorschoten](https://www.instagram.com/mylife.voorschoten)