



## Welkom

Geachte heer, mevrouw,

Fijn dat u op de hoogte wilt blijven van de voortgang van MyLife Ambacht! We hebben afgelopen maand weer een aantal grote stappen gezet, waarover we u graag meer vertellen.

### Voortgang bouw & Grand Opening

De bouw van ons nieuwe locatie verloopt voorspoedig én volgens planning. Dit betekent dat de ruwbouw-fase bijna afgerond is en we kunnen beginnen met wind- en waterdicht maken van het pand. De grand opening van MyLife Ambacht staat nog steeds gepland eind zomer 2022.



### MyLife Lounge: het hart van de club

Een MyLife-club is pas compleet als de ruimte de sfeer en het bekende familiegevoel uitstraalt dat onze leden van ons gewend zijn. De inrichting van de MyLife Lounge speelt daarbij een grote rol. De lounge is het hart van onze club. Hier drinken onze leden een heerlijke cappuccino voor het sporten en komen zij weer op adem na een intensieve workout.

De inrichting van de MyLife Lounge luistert dan ook heel nauw. Het ontwerp voor de nieuwe lounge staat vast en de eerste 'zitsessies' geweest. Het MyLife Team heeft uitgebreid stoelen en banken getest bij gerenommeerde meubelspecialisten, want alleen het beste is goed genoeg.

## Ons Trainingsaanbod

In de vorige nieuwsbrief kon u meer lezen over de faciliteiten die MyLife biedt. In deze editie vertellen we u graag meer over ons trainingsaanbod en dan in het bijzonder het MyCoach begeleidingstraject.

### MyCoach begeleidingstraject

Lid worden van een sportclub doet u niet zomaar. U wordt lid met een doel. Dit doel is voor iedereen anders. Misschien wilt u werken aan uw conditie, gewicht verliezen of meer balans en vitaliteit in uw leven. Onze [MyCoaches](#) helpen u daar graag bij. Want lid worden is stap 1, maar daadwerkelijk gaan sporten is stap 2.

### Persoonlijke begeleiding

Het uitgangspunt van het MyCoach begeleidingstraject is persoonlijke begeleiding. We beginnen dan ook altijd met een intakegesprek waarin we uw (trainings)doelen bespreken en kijken naar uw huidige conditie. We maken hierbij gebruik van een 'Inbody analyzer', een slim apparaat dat lichaams-, vet- en spiermassa meet.



De uitkomsten van de Inbody analyzer vormen de basis voor uw persoonlijke trainingsprogramma dat uw MyCoach na de intake voor u maakt.



### Persoonlijk trainingsprogramma

Uw persoonlijke trainingsprogramma is klaar en u kunt aan de slag! Tijdens de volgende sessie biedt uw MyCoach ondersteuning bij het doorlopen van het trainingsprogramma en bij het instellen van de fitnessapparaten en het gebruik van de MyLife polsband.

Ook krijgt u advies over te volgen groepslessen en hoe u de [MyLife Fitness App](#) gebruikt. Via deze app heeft u altijd toegang tot uw persoonlijke prestaties en houdt u eenvoudig contact met uw MyCoach.

### Tijdig evalueren

Uw trainingsprogramma staat vast, maar is zeker niet in beton gegoten! We hechten daarom veel waarde aan evaluaties. Om er zeker van te zijn dat gekozen weg nog bij u past, om uw voortgang te monitoren en om tijdig te kunnen bijsturen, plannen we al vroeg een eerste evaluatiemoment in. Als het eindresultaat in zicht komt, maken we natuurlijk graag nieuwe plannen!





### **MyLife: meer dan een sportschool**

Sporten is een onderdeel van uw leven. Maar uw leven bestaat uit nog zoveel meer. Daarom maken wij het u graag zo makkelijk mogelijk om te komen sporten. Als toekomstig lid van MyLife maakt u gebruik van onze gratis kinderoppas op de club. U kunt zorgeloos sporten terwijl uw kinderen van 2 maanden tot en met 4 jaar in goede handen zijn. In vakanties kunnen broertjes en zusjes tot en met 6 jaar ook mee naar de kinderoppas. Onze deskundige leidsters zien toe op goede zorg voor uw kinderen. Voor de allerkleinsten heeft de club een box en een bedje.

### **MyWellness**

En ook na het sporten verdient u een moment van ontspanning. Bezoek onze gescheiden dames- en herensauna en geniet van de warmte terwijl uw spieren zich ontspannen.

### **Kunt u niet wachten?**

Als u na het lezen van deze nieuwsbrief niet kunt wachten, kom dan naar [MyLife Rotterdam Terbregge](#) (Ommoordsehof 11) en ga alvast van start. Als MyLife Ambacht deze zomer haar deuren opent, pakt u met hetzelfde abonnement de draad weer op!

In de volgende nieuwsbrief leiden we u rond door onze club, zodat u (virtueel) het ultieme MyLife-gevoel ervaart.

Heeft nog vragen, kijk op onze website [www.mylife.nl](http://www.mylife.nl) of stuur een e-mail bericht naar:  
[ambacht@mylife.nl](mailto:ambacht@mylife.nl)

**Tot ziens bij MyLife!**

**Met sportieve groet,**

**Team MyLife**