



Welkom

Geachte heer/mevrouw,

Met veel plezier sturen wij u hierbij een update over de negende MyLife club: MyLife Ambacht.

In deze nieuwsbrief zullen wij u meer vertellen over:

- Voortgang nieuwbouw
- MyLife small group trainingen
- Sponsoring voetbalclub ASWH
- Sfeerimpressies lichtplan

Voortgang nieuwbouw

De bouw van het nieuwe pand loopt gestaag door en daar zijn we erg blij om. De drie flinke stormen van afgelopen maand hebben ons er niet onder gekregen en stukje bij beetje krijgt alles vorm.

Zo is inmiddels ook de laatste fase van het wind- en waterdicht maken nu gereed. Dit betekent dat alle ramen geplaatst zijn. Daarmee krijgt het spiksplinternieuwe gebouw steeds meer de beoogde uitstraling en begint het MyLife-gevoel echt te komen!



MyLife small group trainingen

Bij MyLife barsten we van de sportervaring en daar willen we natuurlijk maximaal gebruik van maken. Daarom hebben we de kennis en kunde van onze MyCoaches, instructeurs en opleiders gebundeld voor de ontwikkeling van onze eigen sportlessen. Deze zogenaamde MyLife small group trainingen hebben ieder hun eigen focus:

- **MySkill**

Een conditionele les waarin de Skill-toestellen (Run, Mill, Bike en Row) centraal staan. Dankzij de combinatie van korte oefeningen op de toestellen en vrije oefeningen voor de verbetering van houding en spierspanning, verbetert uw conditie razendsnel.

- **MyBooty:**

Shape en versterk uw onderlichaam. In deze training van 45 minuten traint u uw billen en benen.

- **MyKinesis:**

MyKinesis maakt bewegen gemakkelijk en natuurlijk zonder beperkingen. Tijdens de training op de kinesiswand traint u kracht en conditie en verbrandt u 30% meer dan tijdens een traditionele krachttraining.

- **MyAbs:**

Een training met de focus op de buikspieren. Immers, met een sterke core wordt uw houding beter en zo verbetert u ook uw prestaties!

Sponsoring voetbalclub ASWH

MyLife werkt graag samen met verenigingen die net als wij voor sport en gezondheid gaan én staan. Zo is er een leuke samenwerking ontstaan met voetbalclub ASWH. MyLife zal schitteren op de voetbalshirts die we gaan sponsoren. En daar blijft het niet bij! We zullen diverse activiteiten gaan verzorgen voor zowel het eerste elftal als voor de breedtesport. Bent u (of is uw bedrijf) geïnteresseerd in een sportieve samenwerking? We horen graag van u, mail gerust naar ambacht@mylife.nl.

Sfeerimpressies lichtplan

We moeten nog een paar maanden geduld hebben voordat we fysiek door de ruimtes van MyLife Ambacht kunnen lopen. Maar, we kunnen u nu wel alvast enthousiasmeren met deze mooie impressies! Proef alvast de sfeer van MyLife Ambacht!



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 of stuur een e-mail bericht naar: ambacht@mylife.nl

Tot ziens bij MyLife!

Met sportieve groet,

Team MyLife