



McIllyoga

SEPTEMBER EDITIE



JOUW SEPTEMBER
INSPIRATIE

McIllyoga

MAGAZINE

MOVE. BREATHE. GROW

INTERVIEW



Interview met Amandine



Over balans, groei en
haar liefde voor McIllyoga



COMBAT30

kort, krachtig
en energiek



SAMBASUMBA

gezellig, swingend
en vol energie



THUIS WORKOUT

fit vanuit huis,
op jouw moment



DOE DE QUIZ:

welke les past
bij jou?



NIEUWE ROMAN

van Michelle
Laat je inspireren

*Lessen,
motivatie en
studio nieuws*



HOOFDARTIKEL

Docent Kristel *in the spotlight*



Met passie, plezier en energie
in elke les



TUSSEN START & FINISH

*Jouw weg.
Jouw tempo.
Jouw kracht.*

En meer



A group of five women are posed in various yoga and fitness positions. From left to right: one woman is in a low squat in white athletic wear; another is in a dynamic pose with one leg raised in a dark hoodie; a third woman stands in a graceful pose with one leg lifted in a dark dress; a fourth woman sits cross-legged in a dark long-sleeved top; and a fifth woman sits on the floor in a dark tank top and leggings. The background is a soft-focus indoor space with plants and a warm, golden light.

Welkom

Bij de allereerste editie van McIlYoga Magazine

Wat leuk dat je deze eerste editie in handen hebt. McIlYoga Magazine verschijnt vanaf nu iedere maand en staat vol inspiratie, nieuwe uitdagingen, leuke weetjes en alles wat onze studio zo bijzonder maakt.

In iedere editie nemen we je mee in de wereld van beweging, ontspanning, gezondheid en gezelligheid. Van lessen en interviews tot tips, events en verhalen uit de studio — dit magazine is er voor jou.

Wat je kunt verwachten

- 🌿 De McIlYoga Challenge van de maand
- ★ Lessen in de spotlight
- 👥 Interviews met docenten en leden
- ❤️ Gezonde tips, routines en leuke weetjes
- 📅 Aankomende events, specials en acties
- ☀️ Inspiratie voor rust, balans en beweging



“

*Samen groeien, bewegen en genieten —
dat is McIlYoga.*

”

McllYoga

MAGAZINE

MOVE • ENERGY • BALANCE

Nieuw bij McllYoga

HipHop Fit Dans

Elke maandag 18:45

met *Elise*




Nieuwe stijl
van Elise

Een frisse, stoere en
energieke les die perfect
aansluit bij de gezellige
sfeer van McllYoga.



Wat is HipHop FitDance?

Naast het succes van Fitdans en SambaSamba komt Elise nu met een nieuwe stijl binnen McllYoga: HipHop FitDance. In deze les combineer je stoere hiphopmoves met het plezier van dansen en de energie van een workout. Het is vlot, ritmisch, toegankelijk en vooral ontzettend leuk om te doen.



Wat houdt de les in?

HipHop FitDance is een energieke groepsles waarin je werkt aan conditie, coördinatie, ritme en uithoudingsvermogen. Je dans op motiverende muziek, leert toffe bewegingen en bent de hele les actief bezig. Je hoeft geen ervaren danser te zijn — meedoen, voelen en plezier hebben staat voorop.



Wat doet het met je?

Deze les geeft je een enorme boost. Je voelt je vrijer, sterker en vrolijker. Het helpt je om stress los te laten, meer zelfvertrouwen te krijgen en lekker in je lijf te zitten. Na 45 minuten ga je met rode wangen, nieuwe energie en een grote glimlach naar huis.



Waarom is deze les zo leuk?

HipHop FitDance is speels, sportief en vol uitstraling. Het is de perfecte mix van bewegen, muziek en fun. Elise brengt haar eigen stijl en enthousiasme mee, waardoor iedere maandagavond voelt als een feestje met power.



Conditie



Plezier



Power



Zelfvertrouwen

Be strong. Be you. Be McllYoga.





McllYoga *Magazine*

STRONG BODY. CALM MIND. BALANCED LIFE.

NIEUW BIJ MCLLYOGA

Combat30

30 minuten knallen



Wat is Combat30?

Combat30 is een korte, krachtige en energieke workout waarin je 30 minuten lang helemaal losgaat. Denk aan stoere stoten, kicks, conditiewerk en lekker veel power. Een les die sportief, intensief en vooral ontzettend leuk is.



Wat houdt de les in?

Tijdens Combat30 werk je aan kracht, conditie, coördinatie en uithoudingsvermogen. Je traint op motiverende muziek en bent de hele les actief bezig. De combinatie van tempo, focus en beweging maakt deze workout perfect als je even alles eruit wilt gooien en vol energie naar huis wilt gaan.



Waarom is deze les zo leuk?

Combat30 is uitdagend, afwisselend en geeft een enorme boost. Je voelt je sterk, fit en voldaan. In slechts 30 minuten heb je echt het gevoel dat je geknald hebt.



Kracht



Conditie



Energie



Pilot bij McllYoga

Momenteel draaien we elke woensdag om 18:15 een pilot van Combat30. Bij genoeg animo wordt deze les een vaste plek in het rooster van McllYoga.



BE STRONG. BE YOU. BE MCLLYOGA.

SambaSumba

Dans, lach en voel de energie

SambaSumba is een heerlijke mix van dans, plezier en vrijheid. Je hoeft niet perfect te kunnen dansen — het gaat om meedoen, loslaten en genieten. Samen bewegen we op vrolijke muziek, werken we aan onze conditie en stappen we iedere les met een glimlach weer naar buiten.



Waarom is SambaSumba zo leuk?

Omdat het veel meer is dan alleen een les. SambaSumba geeft je het gevoel van een feestje, maar dan op een manier waarbij je ook echt in beweging bent. De muziek werkt aanstekelijk, de sfeer is ongedwongen en samen dansen zorgt voor verbinding, plezier en zelfvertrouwen.



Wat doet het met je?

SambaSumba geeft energie, helpt spanning los te laten en maakt je vrolijk. Je werkt ongemerkt aan je conditie, coördinatie en souplesse, terwijl je hoofd even helemaal leeg wordt. Het is een moment voor jezelf waarin je mag lachen, zweten en vooral genieten.

“ Je hoeft het niet perfect te doen, als je het maar met plezier doet. ”



Energie



Plezier



Conditie



Zelfvertrouwen

Bewegen • Verbinden • Genieten



Dress Red Day. ♥

Samen sterk
voor *ons* hart

29 SEPTEMBER 2026

Op 29 september kleurt McllYoga rood voor Dress Red Day. Met deze speciale dag vragen we aandacht voor vrouwenhartgezondheid en laten we samen zien hoe belangrijk bewustwording, beweging en verbinding zijn.



Voor
vrouwenhart-
gezondheid



Hartstichting



Waarom Dress Red Day?

Hart- en vaatziekten zijn bij vrouwen nog altijd een belangrijk aandachtspunt. Met Dress Red Day steunen we de Hartstichting en dragen we samen rood als krachtig symbool van steun, zichtbaarheid en zorg voor elkaar.



Bij McllYoga

In onze studio staan gezondheid, rust en kracht centraal. Op deze dag moedigen we iedereen aan om iets roods te dragen en samen stil te staan bij een gezond hart. Samen bewegen, verbinden en versterken we elkaar.



“Samen sterk
voor ons hart.” ♥

McllYoga

MAGAZINE

RUST • KRACHT • BALANS

Quiz

Welke Pilates les past bij jou?

Pilates
Special

Beantwoord de vragen, tel aan het einde hoeveel keer je A, B of C hebt gekozen en ontdek welke pilatesles het beste bij jou past.



1 Hoe wil jij je voelen na een les?

- A Ontspannen en soepel
- B Sterk en in balans
- C Uitgedaagd en vol energie

2 Welk tempo past het beste bij jou?

- A Rustig en gecontroleerd
- B Stevig, maar goed te volgen
- C Actief en intensief

3 Waar wil jij vooral aan werken?

- A Mobiliteit en ontspanning
- B Core, houding en balans
- C Kracht, conditie en spieruithoudingsvermogen

4 Hoeveel uitdaging zoek je in een les?

- A Licht en toegankelijk
- B Gemiddeld met fijne focus
- C Veel uitdaging en lekker knallen

5 Wat spreekt jou het meeste aan?

- A Bewust bewegen en rustig opbouwen
- B Techniek en gecontroleerde oefeningen
- C Een pittige fullbody workout

6 Wat past het beste bij jouw dag?

- A Even ontladen en tot rust komen
- B Goed voor mezelf zorgen en sterker worden
- C Mijn energie kwijt en daarna voldaan naar huis

Jouw uitslag



Meestal A — Easy-Pilates



Easy-Pilates past perfect bij jou. Jij houdt van rustig, toegankelijk en bewust bewegen. Deze les helpt je om soepeler te worden, spanning los te laten en op een fijne manier aan je lichaam te werken.



Meestal B — Pilates



Pilates is jouw match. Jij zoekt balans tussen kracht en controle. In deze les werk je aan je core, houding, stabiliteit en lichaamsbewustzijn op een prettige, effectieve manier.



Meestal C — FullBody-Pilates



FullBody-Pilates is echt iets voor jou. Jij houdt van uitdaging, power en actief bewegen. Deze les is intensiever en laat je werken aan kracht, conditie en een sterk, energiek gevoel.

Welke les past bij jou? Kom het ontdekken bij McllYoga.

BE STRONG. BE YOU. BE MCLLYOGA.



McIlYoga Challenge

Kleine stappen. Groot verschil.

Gun jezelf deze week een frisse boost. Je hoeft niet perfect te zijn — elke minuut beweging, elke stap en elk glas water telt. Kies één challenge of doe ze alle drie en voel hoe goed kleine gewoontes kunnen werken.



1 7 dagen • 10 minuten bewegen

Maak iedere dag 10 minuten vrij voor jezelf. Een korte wandeling, wat rekken, een yogamoment of een fijne workout in de studio — alles telt. Het doel is simpel: elke dag even in beweging komen.

2 10.000 stappen challenge

Daag jezelf uit om meer te lopen. Parkeer iets verder weg, maak een lunchwandeling of ga na het eten nog even naar buiten. Iedere stap helpt je lichaam én je hoofd.



3 Hydratatie challenge

Drink deze week iedere dag voldoende water. Vul je fles in de ochtend, neem hem overal mee naartoe en geef je lichaam de energie en frisheid die het nodig heeft.



Tip van McIlYoga: Kies een challenge die bij je past, vink iedere dag af en wees trots op iedere kleine overwinning.

Interview met Amandine

Over interieur, ondernemerschap, Pilates en haar liefde voor sfeer en balans.

“Ik word er vooral blij van om mensen te maken met hun interieur.”



♥ Bij Mcillyoga kan ik alles even loslaten en echt met mezelf bezig zijn.



Pilates prinses



Vertel eens iets over jezelf. Win ben je en wat doe je in het dagelijks leven?

Ik ben Amandine Talman, 33 jaar en ik woon in Coevorden. Ik werk inmiddels al 10 jaar bij Jarola, ook wel bekend van Wildkamp. Daar ben ik coördinerend voor de afdeling Product Content Management. Kort gezegd zijn wij verantwoordelijk voor het aanmaken en verrijken van de artikelen voor de website van Wildkamp.

Daarnaast ben ik interieurstylist en heb ik mijn eigen bedrijf: La Vie Interieurs. Wat begon als een uit de hand gelopen hobby, is inmiddels uitgegroeid tot iets waar ik ontzettend veel plezier en energie uit haal. Ik word er vooral blij van om mensen blij te maken met hun interieur.

Je hebt je eigen interieurbedrijf. Hoe is jouw liefde voor interieur en styling ontstaan?

Mijn liefde voor interieur is eigenlijk heel vanzelfsprekend ontstaan. Ik ben altijd al graag bezig geweest met mijn eigen interieur en vond het heerlijk om met kleuren, meubels en styling bezig te zijn. Ik kan er echt van genieten als een ruimte ineens klopt en een bepaalde sfeer krijgt.

Op een gegeven moment merkte ik dat ik niet alleen mezelf hiermee blij maakte, maar dat ik het ook ontzettend leuk vond om anderen te helpen. Zo is mijn hobby steeds verder uit de hand gelopen en uiteindelijk is La Vie Interieurs ontstaan.

Wat maakt jouw bedrijf en jouw manier van werken volgens jou uniek?

Voor mij draait een interieur vooral om de persoon die erin woont. Ik vind het belangrijk dat een interieur niet alleen mooi is, maar ook echt bij iemand past en praktisch werkt in het dagelijks leven.

Ik luister daarom goed naar de wensen van mijn klant en kijk naar de ruimte, de leefstijl en de sfeer die iemand graag wil creëren. Vervolgens probeer ik alle losse ideeën samen te brengen tot één geheel. Persoonlijk contact en praktische oplossingen vind ik daarbij heel belangrijk.

Waar haal jij de meeste inspiratie vandaan voor je interieurs?

Ik haal mijn inspiratie eigenlijk overal vandaan. Natuurlijk kijk ik veel naar interieur, maar ook naar kleuren, materialen, de natuur en andere dingen die je in het dagelijks leven tegenkomt.

Daarnaast speelt mijn Franse achtergrond zeker een rol. Mijn roots liggen in Aubagne, in het zuiden van Frankrijk. De warme, kleur en het genieten van het leven die ik daarmee associeer, vind ik ook mooi om terug te laten komen in mijn interieurs. Dat is eigenlijk ook een van de redenen dat ik voor de naam La Vie Interieurs heb gekozen.

Zijn er bepaalde kleuren, materialen of stijlen waar je steeds naar terugrijdt?

Ik ben vooral gek op interieurs met natuurlijke kleuren. Ik vind dat kleur ontzettend veel kan doen voor een ruimte en zelfs invloed kan hebben op hoe een ruimte voelt.

Daarnaast houd ik van warme, natuurlijke materialen en verschillende texturen. Ik vind een interieur het meest wanneer het rustig en sfeervol is, maar tegelijkertijd ook persoonlijkheid heeft. Ik hoef niet per se één specifieke woonstijl te kiezen; juist het combineren van verschillende elementen kan een interieur interessant maken.

Wat vind je het allerleukste aan het ondernemerschap – en wat is soms juist een uitdaging?

Het allerleukste vind ik dat ik iets kan doen waar ik echt ontzettend blij van word. Het moment waarop een klant uiteindelijk naar het resultaat kijkt en zegt: “Ja, dit is precies wat ik bedoelde!” — daar doe ik het voor.

Ik vind het ook leuk dat ieder interieur en iedere klant anders is. De ene keer ben je bezig met een kleuradvies en de andere keer denk je mee over een complete inleding of een heel interieur.

De uitdaging is vooral de combinatie met mijn baan bij Jarola. Ik vind mijn werk daar ook ontzettend leuk, dus ik heb soms best veel ballen in de lucht. Juist daarom probeer ik mijn tijd goed te verdelen en ook momenten voor mezelf te houden.

Naast je werk maak je ook tijd voor jezelf bij Mcillyoga. Welke lessen volg je het liefst en waarom?

Ik volg inmiddels drie keer per week Pilates bij Mcillyoga, zowel de Full Body Pilates als de gewone Pilateslessen. Ik vind het heerlijk om op deze manier actief bezig te zijn en tegelijkertijd even uit mijn hoofd te komen.

Overdag ben ik veel bezig met mijn werk, plannen, regelen en natuurlijk ook met mijn interieurbedrijf. Bij Mcillyoga kan ik dat allemaal even loslaten en echt met mezelf bezig zijn. Ik merk dat ik daarna niet alleen fysiek voldaan ben, maar ook mentaal weer helemaal opgeladen ben.

Wat betekent sporten of dat momentje bij Mcillyoga voor jou in een drukke week?

Het is voor mij echt een momentje van rust. Ik denk dat je juist wanneer je veel doet, moet oppassen dat je jezelf niet vergeet.

Bij Pilates ben ik even niet bezig met mijn to-do-lijstje of met wat er allemaal nog moet gebeuren. Ik kan mijn hoofd leegmaken en daarna merk ik dat ik weer nieuwe energie heb. Soms heb je juist even afstand nodig om daarna weer met een frisse blik verder te kunnen.

Als jij de sfeer van Mcillyoga zou mogen omschrijven als een interieur, hoe zou dat interieur er dan uitzien?

Als ik Mcillyoga als een interieur zou moeten omschrijven, dan zie ik vooral veel roze en paarse tinten voor me. De muren zijn licht en rustig, terwijl de vrolijk gekleurde matjes juist voor energie en gezelligheid zorgen. Het is een fijne, vrolijke plek waar je met plezier binnenstapt om te sporten.

Er zijn best wat accessoires en het is misschien een beetje ‘vol’, maar dat past ook juist bij Michelle. Omdat dat zij zelf zwart de mooiste kleur vindt, heeft ze een hele fijne en gezellige sfeer gecreëerd om in te sporten. Het voelt persoonlijk, warm en vrolijk, precies de plek waar je even je hoofd leeg kunt maken.

Heb je één simpele interieurtip waarmee onze lezers thuis direct meer rust, warmte of sfeer kunnen creëren?

Kijk eens kritisch naar de inleding van je ruimte. Je hoeft namelijk echt niet meteen nieuwe meubels te kopen om een groot verschil te maken.

Soms kan het verplaatsen van je bank, het creëren van een gezellig haakje of het toevoegen van een vloerleed al ontzettend veel doen. Ook verlichting is heel belangrijk voor de sfeer. Ik vind het mooi om met meerdere lichtpunten te werken in plaats van één felle lamp. Daarmee creëer je direct veel meer warmte.

En misschien wel mijn belangrijkste tip: durf kleur toe te voegen. Kleur kan zoveel sfeer en persoonlijkheid aan een interieur geven.

Tot slot: waar droom je nog van, persoonlijk of met je interieurbedrijf? Wat zou je over vijf jaar heel graag bereikt willen hebben?

Ik hoop vooral dat La Vie Interieurs verder mag groeien en dat ik nog heel veel mensen blij mag maken met hun interieur. Ik zou graag mooie en verschillende projecten mogen doen en steeds meer mensen helpen om van hun huis echt een thuis te maken.

Maar ik hoop ook het belangrijk dat het leuk blijft. Ik hoef niet per se het grootste interieurbedrijf te hebben. Voor mij is succes vooral dat ik iets doe waar ik energie van krijg, mooie dingen mag creëren en klanten echt kan helpen.

Als ik over vijf jaar terugkijk, hoop ik vooral dat ik kan zeggen: wat heb ik veel mooie interieurs mogen maken en wat heb ik veel mensen blij mogen maken. En natuurlijk zou het mooi zijn als La Vie Interieurs dan een mooie, herkenbare naam is geworden in Coevorden en omgeving.

Een warm woord van Mcillyoga

We zien Amandine al een tijdje bij ons, en wat is het een warme en liefdevolle vrouw.

Onze Pilates-prinses!

Drie keer per week mogen we genieten van Amandine's gezelligheid.

En wat heeft ze iets moois opgezet met La Vie Interieurs.

GEZELLIGHEID
HAPJES
PRIJZEN
& PLEZIER!

Hello Autumn BINGO avond



12 SEPTEMBER 2026



19:30 UUR



McIlYoga Studio

We maken er samen
een geweldige avond van! ♥

♥
€30,-
ALL IN
VOOR DE HELE AVOND
INCL. DRANKJE!

♥
Extra lot?
€5,-
PER LOT
(IN DE STUDIO)

10 rondes

GEWELDIGE
PRIJZEN!

♥ FANTASTISCHE PRIJZEN VAN: ♥

Wibra

ACTION

JUMBO

de
Chocolade
fabriek

Het
Ambacht
BAKKERIJ & MEER

HOLLAND
& BARRETT

Kruidvat

en nog veel meer! ♥

Kom jij ook
meedoen?
♥

♥ LACH, GENIET & MAAK KANS OP prachtige prijzen! ♥



MellYoga COMBAT 30

KICKBOKS ROUTINE

CARDIO • KRACHT • COÖRDINATIE



1



JAB-CROSS

20 herhalingen / kant



Draai je bovenlichaam door

2



VOORWAARTSE TRAP

12 herhalingen / kant



Span je buik en strek je been

3



HAKEN

15 herhalingen / kant



Buig je elleboog horizontaal

4



KNIE STOTEN

15 herhalingen / kant



Breng je knie omhoog

5



JAB-CROSS-HOOK COMBINATIE

10 rondes / kant



Reset je houding

6



RONDWAARTSE TRAP

10 herhalingen / kant



Draai je heup en trap hoog

7



SNELLE STOTEN

30 seconden



Blijf licht en snel

8



SQUAT + VOORWAARTSE TRAP

12 herhalingen / kant



Kracht vanuit je billen



ROUTINE

Doe 2-3 rondes • Rust 30-45 sec tussen de rondes



TIPS

Houd je houding • Span je core aan • Adem diep en blijf bewegen



STERKER
LICHAAM
STERKE GEEST
EÉN JIJ

Goed nieuws!

McllYoga

IS AANGESLOTEN BIJ



Via jouw werkgever voordelig sporten bij McllYoga.

Samen werken aan **energie**, **balans** en een **gezonde mindset**.



Voor lichaam & geest



Meer energie & focus



Kleine groepen, persoonlijke aandacht



Yoga · Pilates · Workouts · Dans



Bewegen met plezier!



YOGA



DANS



PILATES



McllYoga
BALANS IN BEWEGING



BEDRIJFS
FITNESS
NEDERLAND

Vraag bij je werkgever naar de mogelijkheden via Bedrijfsfitness Nederland.

Samen werken aan een fitte, energieke en gelukkige jij! ♥



Interview met Michelle

Over haar eerste roman: Tussen start en finish

Michelle schrijft al sinds ze zich kan herinneren. Wat begon met dagboeken, kleine verhalen, gedichten en songteksten, groeide uit tot echte boeken. In Mcllyoga Magazine vertelt ze over haar eerste roman *Tussen start en finish*, haar liefde voor schrijven en de reacties op haar boeken.



♥ Mijn eerste roman



“
Je fantasie
kwijt kunnen op
papier en dat
vervolgens mogen
delen met de
wereld is het
meest vrije gevoel
dat ik ken.
”

1 HOE KWAM EEN EIGEN ROMAN TOT STAND?

Ik schrijf al sinds ik me kan herinneren. Dagboeken, kleine verhalen, gedichten, songteksten — alles kwam op papier. Ik hield altijd van dromen en had zoveel fantasie over alles wat ik mooi vond: liefde, sport en het leven zelf. Ooit droomde ik dit verhaal bijna letterlijk. Het kwam zo vaak terug dat ik er uiteindelijk over ben gaan schrijven. Steeds kwam er weer een nieuw hoofdstuk bij.

2 KUN JE UITLEGGEN WAAR TUSSEN START EN FINISH OVER GAAT?

Tussen start en finish is een roman over ambitie, liefde, timing en het volgen van je hart. Het verhaal draait om Elle, een jonge danseres die leeft voor haar passie, en Oscar, een talentvolle coureur met zijn eigen dromen. Hun werelden zijn totaal verschillend, maar juist daarin vinden ze elkaar. Het is een verhaal over kansen, verlies, afstand en de vraag of echte liefde de tijd kan overleven.

3 WE ZIEN GELIJKENISSEN TUSSEN DE JONGE COUREUR, ZIJN AFKOMST EN WAT ER MOMENTEEL SPEELT IN DE ECHE FORMULE 1-WERELD. IS ER EEN VERBAND?

Haha, dat klopt. Oorspronkelijk heette het karakter anders en was zijn afkomst ook anders bedoeld. Ik heb dat veranderd omdat ik Australië en Oscar uiteindelijk een mooie combinatie vond. Verder zit daar geen directe link achter. Oorspronkelijk was het Nicolas uit Duitsland, maar ergens voelde die combinatie niet helemaal juist voor dit verhaal.

4 HEB JE NU DE SMAAK TE PAKKEN OM MEER ROMANS TE SCHRIJVEN?

Absoluut. Je fantasie kwijt kunnen op papier en dat vervolgens mogen delen met de wereld is misschien wel het meest vrije gevoel dat ik ken. Ik ga hier zeker mee door.

5 HEB JE MISSCHIEN AL EEN NIEUW IDEE IN JE HOOFD?

Absoluut! Maar die hou ik nog heel even geheim.

6 OP EIGEN KRACHT KRIJGT OOK EEN VERVOLG. HOE HEB JE HET EERSTE BOEK ERVAREN EN HOE WAREN DE REACTIES?

Toen ik het boek voor het eerst in handen hield, voelde dat best spannend. Mijn persoonlijke verhaal werd nu echt gedeeld. Ik was bang voor de reacties, maar ik hield me vast aan de gedachte dat ik dit graag wilde. De reacties waren prachtig. Veel leden van de studio kwamen naar me toe of stuurden een berichtje om te vertellen hoe bijzonder ze het boek vonden.

7 HEEFT HET SCHRIJVEN VAN JE BOEKEN NOG INVLOED OP DE STUDIO?

Nee, eigenlijk niet. Ik schrijf ontzettend graag, maar daarnaast word ik ook heel gelukkig van het maken en geven van lessen. Samen met een super team en geweldige, lieve leden geeft de studio me enorm veel energie.



VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL
EN ONLINE

Liefs, Michelle ♥





McIIYoga

FOODGUIDE



*Zout, romig,
zoet & tropisch
in één hapje ♡*

GEITENKAAS OLIJF *met kokos & honing*

ZOUT, ROMIG, ZOET & EEN TIKJE TROPISCH



MAKKELIJK
& SNEL TE MAKEN



PERFECT VOOR
BORREL & EVENTS



VEGETARISCH
& VOL SMAAK

Wat heb je nodig?

- GROENE OLIJVEN (ONTPIJT)
- GEITENKAASCRÈME (KOUD & STEVIG)
- FIJNGEMALEN OF GERASPT KOKOS
- HONING ♡



Zo maak je ze: ~



1 Dep de olijven kurdroog.



2 Laat de geitenkaascrème goed koud en stevig worden.



3 Vorm een laagje geitenkaas rondom iedere olijf.



4 Zet de balletjes 15-20 min. in de koelkast of 5-10 min. in de vriezer.



5 Rol de koude balletjes door de (eventueel geroosterde) kokos.



6 Leg op de schaal en druppel er vlak voor het serveren honing over.

TIP!

Rooster de kokos heel licht in een droge koekenpan voor extra smaak en crunch. ♡



Lekker in combinatie met
EEN FRIS DRANKJE,
NOTEN & VERSE KRUIDEN ♡

Serveer met een prikkertje

voor een chic en makkelijk hapje! →



STERK
FOCUS
RUST
KRACHTIG



McIlYoga's PILATES at home

Sculpt. Versterk. Verleng

EFFECTIEF • ZACHT • VOOR IEDEREEN

Gebruik
de muur voor
ondersteuning.
Voel de
resultaten!



GEEN APPARATUUR
NODIG



BEGINNER
VRIENDELIJK



ZACHTE IMPACT
HOGE RESULTATEN



VERBETERT HOUDING
& SPIERVERSTERKING

10 UNIEKE MUUR PILATES OEFENINGEN • 10 MINUTEN

1 MUUR ADEMHALING 1 MINUUT



Centreer je ademhaling
en activeer je core.

2 TEEN TAPS 1 MINUUT



Verbeter je balans
en activeer je core.

3 ARM CIRCLES 1 MINUUT ELKE RICHTING



Versterk je armen
en open je borst
en schouders.

4 MUUR ZAAG 1 MINUUT



Verleng je ruggengraat
en verbeter je schouder
mobiliteit.

5 ZIJWAARTSE BEEN PULSES 1 MINUUT ELK BEEN



Versterk je heupen,
billen en bovenbenen.

6 HIEL LIFT 1 MINUUT



Versterk je kuiten
en verbeter je enkel
stabiliteit.

7 MUUR ENGEL 1 MINUUT



Verbeter je houding
en open je borst
en schouders.

8 BIL KNIJP 1 MINUUT



Activeer en verstevig
je bilspieren en
hamstrings.

9 KNIE OMHELZING 1 MINUUT ELK BEEN



Verbeter je heup
mobiliteit en verlicht
onderrug spanning.

10 RONDROLLEN 1 MINUUT



Ontspan je rug
en reik rustig
naar beneden.

VOORDELEN DIE JE ZULT VOELEN



STERKERE
CORE



VERSTEVIGDE
SPIEREN



BETERE
HOUDING



MEER
FLEXIBILITEIT



MEER ENERGIE
ELKE DAG



Sla deze workout op
en maak het onderdeel
van je dagelijkse routine!



TIP

Beweeg met controle.
Adem diep.
Consistentie maakt het verschil.

Jij kunt dit!



10 MINUTEN VANDAAG
STERKER VOOR MORGEN.



September

bij ♡ ♡



MellYoga

