

HET OVERTUIGENDE MOTTO VAN EIGENAREN YVO EN ESTHER BAAK:

# Yvolution gaat voor **kwaliteit** boven **kwantiteit**

*Boutique gym in stijl,  
uniek in de Bollenstreek*

Next level training met haalbare, persoonlijke doelen in lichaamsverbetering ervaar je aan de rand van Hillegom, met uitzicht over de bollenvelden. Yvolution telt twee verdiepingen, in totaal 400 vierkante meter stijlvol ingerichte ruimten met high-end apparatuur. Hier tref je geen mensenmassa maar persoonlijke aandacht voor een gezond lichaam en optimale spiermassa. Bij Yvolution ga je niet door een poortje met een pasje maar kennen ze elke klant. Thuiskomen is nog nooit zo sportief geweest.

**G**eestelijk vader van het gezond-totaalconcept is Yvo: 'Het oog wil ook wat, dus wij hebben geprobeerd om een unieke stijlvolle sfeer te creëren waarin iedereen zich geïnspireerd, energiek en prettig voelt. Er trainen maximaal zes tot acht klanten per uur in onze gym, zodat iedereen persoonlijke aandacht krijgt en wij onze klanten persoonlijk kunnen begeleiden bij het bereiken van hun doelen. Dit varieert van het ontwikkelen van een sterker, strakker lichaam, tot het revalideren van specifieke blessures. We boeken goede resultaten bij rug- en andere lichamelijke klachten. Daarnaast zien wij opvallende lichaamsverbeteringen optreden. Voordat de training begint kan men starten met een Detoxbody behandeling in onze luxe, speciaal daarvoor ingerichte ruimte. We werken met een low level laser. Deze maakt lokaal, bijvoorbeeld op de buik, armen of benen minuscule gaatjes in de vetcellen. De cel krimpt vervolgens zodat water en vetzuren eruit kunnen lopen. Het vocht wordt afgevoerd via de lymfe en het vet wordt direct tijdens de training gebruikt. Per behandeling raak je, afhankelijk van het geslacht, leeftijd en overgewicht, 200 - tot 500 gram vocht en vet kwijt.'



Esther en Yvo Baak



*'Progression* THROUGH EDUCATION,  
ZEGGEN WE BIJ YVOLUTION'

## Spiere aanspannen

Elektro Musculaire Stimulatie (EMS) roept wellicht een beeld op van trainen in een pak en vest met kabels aan computerapparatuur. Bij Yvolution beweeg je vrij door draadloze EMS-pakken. Yvo: 'Spieren worden in dit pak 90 % aangespannen. Met minder tijd en intensieve training, worden zeer hoge resultaten geboekt. Wij onderscheiden ons door deze comfortabele pakken én door het aanbieden van 40 minuten training waar elders doorgaans 20 minuten de norm is. De EMS combineren we met circuittraining in de gym. Aangezien niet iedereen maximaal belastbaar is, bouwen we dit rustig op in het tempo dat past. Bij dames ontstaan er slankere tailles, strakkere, ronde billen en vermindering van cellulitis op benen en armen. Heren krijgen een krachtiger lichaam met een strakkere, atletische bouw.'

## Next level beleving

Met professioneel meetapparatuur, zoals een unieke 3D-scanner, worden resultaten in centimeters duidelijk zichtbaar. Dit motiveert om te blijven trainen, of zelfs nog een tandje bij te zetten. Yvo: 'Wij ondersteunen de klanten ook bij het maken van de juiste voedingskeuze en supplementen.'

Je zult bij ons niet snel terugvallen in oude gewoontes, resultaten worden vastgehouden. Na afloop van de training, kun je douchen en in aparte ruimtes ontspannen in luxe massagestoelen. Deze zorgen ervoor dat eventuele knopen uit spieren verdwijnen. Op die manier worden betere sportprestaties geboekt en is er minder last van rugklachten. Vervolgens kun je gebruikmaken van onze zogenoemde Bemer Therapie. Dit is heel effectief bij klachten, gerelateerd aan verminderde doorbloeding. De Bemertherapie verbetert namelijk de microcirculatie; een belangrijk element voor herstel na een training. De mogelijkheid om dit ook nog eens te combineren met compressietherapie op de benen zorgt ervoor dat afvalstoffen en overtollig vocht direct worden afgevoerd. Tot slot bieden we onze klanten nog een zak met basische water aan, om te ontzuren en te hydrateren. We willen mensen met gezonde ambities graag kennis laten maken met ons totaal aanbod in een unieke, next level beleving.'



*'BIJ DAMES ZIE JE  
slankere tailles,  
BIJ HEREN EEN  
STRAKKERE BOUW'*

Leidsestraat 130E, Hillegom  
yvolution.nl