

STUDIOM-POST

> BE A SEXY
MOTHERF*CKER

> CLOSE WITH M

> KILLERBODY



> THE WOMAN BEHIND

GET
F*CKING
HAPPY



> HOTSPOTS FOR MEN

AQUAGEN

Deep Ocean Sparkling Water

Not only water, but Life!



STUDIOM-POST

'GET
F*CKING
HAPPY'



VOLG STUDIOM

STUDIOMANTWERP

#KILLERBODYWORKOUTS

#GETFUCKINGHAPPY

#STUDIOMANTWERP

#HAPPINESSWORKOUTWEEK

STUDIOMANTWERP

Allokes,

Dit is het allereerste StudioM-Post magazine! OMG ik ben zo blij met dit eerste issue. Ik ben absoluut niet bang van hard werken en dito zweeten, maar ik had echt nooit durven hopen, zeg maar dromen, dat dit magazine zou worden wat het vandaag is.

Het is -zoals wel vaker bij mij- begonnen met een zot idee. De Studio viert zijn vijfjarig bestaan, maar hoe zouden we dat het beste in de kijker zetten? Een feest – ja, logisch, daar ben ik natuurlijk altijd voor in- maar eigenlijk wou ik ook wel meer. Net dat ietsje meer, the icing on the cake, die ene laatste framboos in een overheerlijke gin-tonic. Je kent het wel dat ene ding waar je nét dat tikkeltje gelukkiger en energiever van wordt.

Een magazine zou het dus worden en kijk je zit er nu lekker in te bladeren. In deze eerst StudioM-post vind je echt van alles wat, van lekker en gezond eten, over trips naar het zonnige Zuiden of meer informatie over onze lessen. Wat je ook graag over de Studio of mij wil weten, je kan het op de volgende pagina's vinden.

Gek hé, hoe snel het leven gaat. De ene dag droom je over een tof magazine, de volgende dag heb je dat dus gewoon vast. Ok, toegegeven zo snel ging het niet, maar toch hoop ik oprecht dat jij er net zoveel energie van krijgt als wij erin hebben gestopt.

Dus... zak lekker onderuit (geniet van deze woorden, die hoor je niet vaak van me), maak het extra gezellig en laat je onderdompelen in de energieke -en prettig gestoorde- wereld van StudioM. Ik wens je heel erg veel leesplezier.

Ps: het is niet verboden om af en toe een spier aan te spannen tijdens het lezen.

En vergeet niet: time to 'get f*cking happy!'

Maaike
vbx



LAAT JE NIET VLOEREN

DEWECO GIETVLOEREN

Uw expert voor industriële en design kunststof vloeren

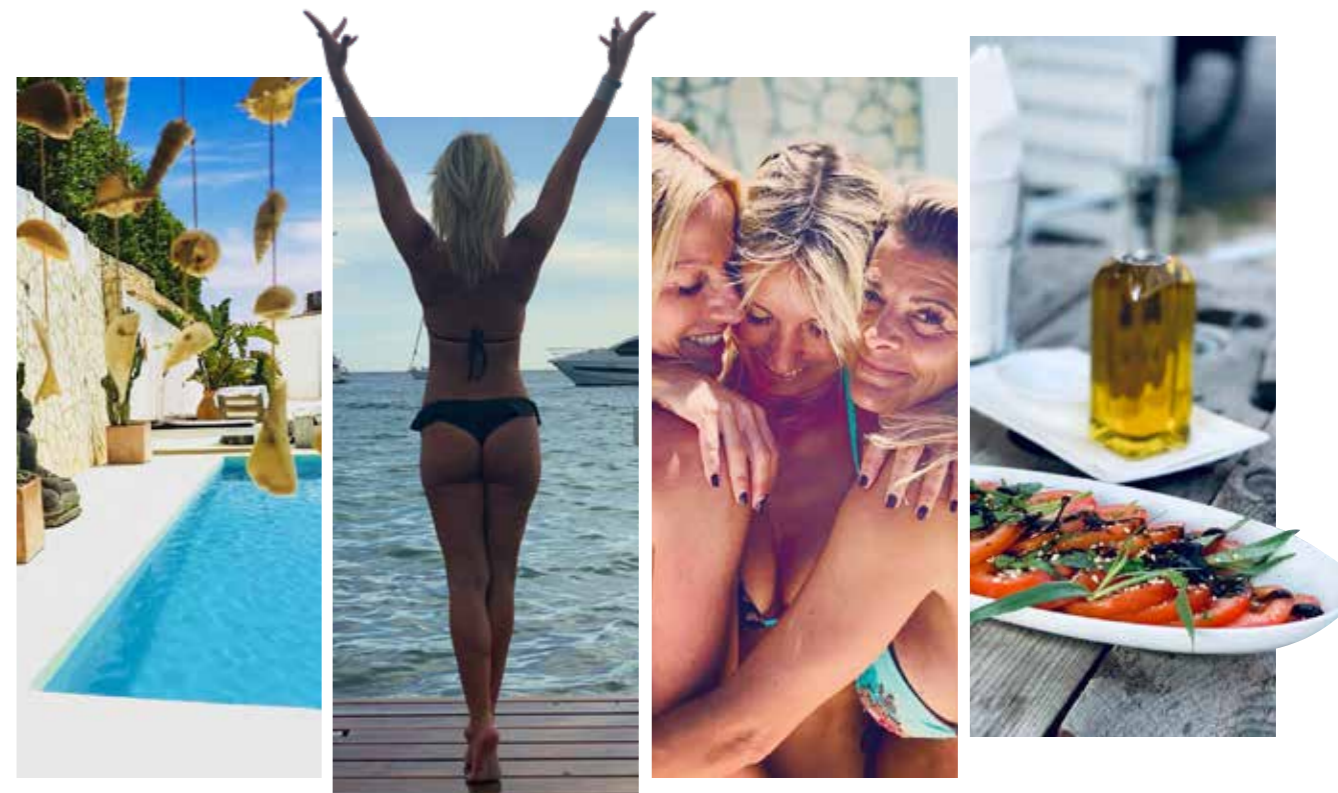


DEWECO

B-Kontich | +32 3 455 56 36
info@deweco.be | deweco.be



WHAT'S INSIDE



INTRO	P. 03	#STUDIOMANTWERP	P. 30
LIVE YOUR LIFE	P. 07	THE WOMAN BEHIND	P. 32
LOOK FABULOUS & HAPPY	P. 09	SPORTEN BIJ STUDIOM	P. 34
THE STUDIO	P. 10	HAPPY KIDS	P. 38
BOOST JE EVENT	P. 15	HAPPY@STUDIOM	P. 39
SPORTY STUFF	P. 16	HAPPINESS WORKOUT WEEK	P. 42
KILLERBODY WORKOUT	P. 18	YOGA BAKASANA	P. 48
5 JAAR STUDIOM	P. 20	SISSYLOVE	P. 50
MUSIC IS MY LIVE	P. 22	DEN DAM	P. 52
SPECIAL CLASSES	P. 24	JUST EAT/DRINK @ ANTWERP	P. 55
KOKERELLEN	P. 26	ATV	P. 58
GOOD VIBES	P. 28	DANKWOORD	P. 59

COLOFON | DESIGN, CONCEPT & ILLUSTRATIES: JUTTA - PERLAGRAFICA.BE | FOTOGRAFIE: BENT FIERENS, DIMITRI PRUYM, INSTAGRAM, CHRISTIE DE WAELE, DEBBIE DEDONDER, HANS BOLLEN, PERLAGRAFICA.BE | EINDREDACTIE: MAARTEN, NATHALIE | TEKSTEN: BARBARA, FREDERIK, HANS, JILL, MAAIKE, TIMO | MARKETING: LISTENUP, RED PEPPER AGENCY, BLUNTT CREATIVE AGENCY | SPONSORING: MAAIKE & MARIJKE | EEN UITGAVE VAN: STUDIOM

VOLG STUDIOM

STUDIOMANTWERP #GETFUCKINGHAPPY
STUDIOMANTWERP

STUDIOM-POST



LIVE YOUR LIFE

HET LEVEN IS EEN FEEST JE MOET
ALLEEN WEL ZELF DE SLINGERS OPHANGEN

Ik hou intens van het leven. Echt, er is niets in de hele wereld dat ik liever doe dan simpelweg leven. Klinkt simpel? Wel, dat is het eigenlijk ook. Ik merk te vaak dat mensen bezig zijn met het leven onnodig ingewikkeld en moeilijk te maken. Waarom vraag ik mezelf dan wel eens af? Het kan allemaal zo veel makkelijker als je het gewoon kan en wil toelaten.

Mijn motto: voel, voel, voel en doe!

Het ontstaan van de Studio is eigenlijk het gevolg van wat ik al langer doe, het compleet volgen en vertrouwen op wat mijn buikgevoel me zegt. Ik kan begrijpen dat het handelen naar dat gevoel niet voor iedereen even evident is, maar ik kan vanuit ervaring beamen dat het een gigantische stap naar persoonlijke groei is om te durven kiezen en vertrouwen op wat je eigen instincten je vertellen. Ik heb altijd sterk geluisterd naar wat mijn gevoel me verteld, maar naarmate de jaren verstrijken, merk ik dit nog sterker. Door resoluut te durven vertrouwen op mezelf en mijn gevoel, hoe blijer en opgewekter ik ben.

Ik moet niks

Ik kan echt niets tegen mijn zin doen. Natuurlijk ik moet ook af en toe gewoon de was en plas doen, maar wanneer het aankomt op werk, mensen die ik om me heen wil en de zaken die ik wil doen, beslist er maar één iemand en dat ben ik zelf. Dat is denk ik de belangrijkste les die ik door de jaren heen heb geleerd. Je hebt maar één leven, leer daar dan ook optimaal van te genieten. Uiteindelijk maak je zelf van je leven wat je wil.

Kiezen voor jezelf, yes please

Begrijp me niet verkeerd, iedereen heeft tegenslagen, verdriet dat moeilijk verwerkt kan worden of zaken die niet lopen zoals je ze graag zou willen, maar uiteindelijk ben jij wel diegene waar je leven om draait. Het mag egocentrisch klinken, maar dat is het absoluut niet, je moet altijd voor jezelf kiezen. Ga voor

die partner die je aanvult, selecteer die mensen om je heen die je goed doen voelen en leer jezelf toe te laten gelukkig te zijn en te genieten. Zolang jij niet happy bent met wie je bent of met het leven dat je leidt, kan je dat geluk ook niet delen met anderen.

Waar wacht je nog op? Ga, doe, voel het leven door je heen stromen. Geniet en wordt fucking happy. Dat is het enige wat je moet doen. Simpel toch?



Wil jij weten hoe 'leef een beetje' echt voelt?

HIER ZIJN WAT *MUST-DO TIPS* VAN MAAIKE:

- ♥ Doe wat je graag doet. Durf neen zeggen tegen dingen die niet goed aanvoelen.
- ♥ Laat enkel ruimte in je leven voor mensen die goed aanvoelen. Goede energie zoekt goede energie.
- ♥ Volg je gevoel. Het kan even duren voor je een beslissing neemt, maar als je gevoel niet goed zit, dan maak je niet de juiste keuze.
- ♥ Geef je mening. Denk na of je opinie een meerwaarde betekent, voor mensen om je heen is oprechte feedback van onschatbare waarde. Jij wil toch ook graag dat de mensen die het dichtst bij jou staan eerlijk tegen je zijn?
- ♥ Laat je innerlijke kind vrij. Tijdens het opgroeien verliezen we te veel van onze spontaniteit. Gil, dans, spring, laat remmingen los, zo kan je intenser van zaken genieten. Huppel (letterlijk) af en toe eens, zing luidkeels mee, spring door de living.
- ♥ Dans alsof er niemand kijkt. Trek je niets aan van wat mensen denken. Het is hun energie die verloren gaat aan afkeuring. Jij kan de jouwe beter besteden aan jezelf en de mensen die je liefhebt.
- ♥ Een positieve mindset is alles. Wat je in je hoofd voor onmogelijk aanneemt, zal effectief ook nooit gebeuren. Wees positief, goede gedachten leiden tot goede acties, wat leidt tot -ja, reken maar- meer geluk!
- ♥ Wees dankbaar. Het klinkt heel erg Dalai Lama maar het helpt wel. Wees oprecht dankbaar voor de dingen die je hebt in het leven. Focus niet op wat je niet hebt, dat maakt je ongelukkig. Wat wel present is in je leven is op zich al een enorme bron aan rijkdom. Af en toe moet je die gewoon zelf (her)ontdekken.
- ♥ Heb lief. Intens, oprecht & schaamteloos.

RAAK JE NIET UITGELEZEN?

Ontdek zelf hoe je fucking happy wordt én blijft? Lees Maaike's boek! Get fucking Happy! Maaike's boek ligt binnenkort in de rekken. Happiness als een way of living, Maaike vertelt je er alles over in haar (nieuwe) boek!



Caroline & An

Al 15 jaar verzorg ik samen met mijn zus onze klantjes van kop tot teen en maken we van ons salon een happy place!

gelaatsverzorging
acryl -gelnagels
manicure
epilaties
pedicure/gellak

nail art
A. Mortelmansstraat 2
2160 Wommelgem • 03/353.35.33

JE KAN ONS VINDEN OP
f NAIL ART WOMMELGEM @ CARLOLINE_LAFERE

FEEL BEAUTIFUL

INTO HAIR

SHINE LIKE A STAR

Dames & heren
Professionele kleuring
Snit/Brushings
Balayage/Ombre
Extensions

Klapdorp 37 - Antwerpen
03 434 42 84
0486 66 40 11

Irfan & Divina

SPRAYTAN VAN CURASANO
Dankzij deze spray zie jij er een heel jaar uit alsof je net terug bent van een deugdlopende tripje naar de zon. Een mooie getinte huid, zonder ze bloot te stellen aan de schadelijke gevolgen van de zon? Check! Maaike is niet enkel fan, ze trekt ook minder de zon in en stelt haar huid dus minder bloot aan schadelijke Uv-stralen. Double won!

THE RITUAL OF HAPPY BUDDHA BODYCRÈME.
Een dagelijkse dosis geluk! Aroma's van zoete sinaasappel en cederhout.



ADDICT LIPGLOSS VAN DIOR
Letterlijk verslavend, ook voor Maaike. Geeft een prachtige glans, geeft een mooie pump en zet de lippen in de kijker dankzij een maximale volume-effect.



WIMPERS KARIN
SCHOONHEIDSSALON
Dankzij de extensions dag en nacht lange wimpers, zonder mascara, een stralende oogopslag. Groot Hagelkruis 113 2180 Antwerpen • 0473 31 32 73



PAINT POT VAN MAC.
Topproduct om aan te brengen op de oogleden. Gebruik het als de basis waar je verdere make-up op aanbrengt. Zelfs al sta je uren te dansen of te sporten en dito zweten, dit product zorgt ervoor dat je make-up niet gaat uitlopen.

LOOK FABULOUS & HAPPY

Er goed uitzien begint natuurlijk met je goed te voelen in je vel en daar helpt stevig trainen ongetwijfeld bij. Toch kan iedereen van ons wel wat hulp gebruiken bij er abfab uitzien, daarom deelt Maaike graag enkele van haar beautygeheimen.



RITUALS GLOW OLIE
Anti-aging olie voor het gezicht. Doe hem op wanneer je gaat slapen of thuis bent. Instant happiness voor je huid.



ESCENTRIC MOLECULE NR 1
Heerlijke geur die je over je vaste parfum heen kan doen, waardoor je een nieuwe verfrissend blend -en dus nieuw parfum- bekomt! De complimenten zullen je letterlijk overstromen. Je kan hem vinden bij Verso.



I LOVE MASSAGE

MASSAGE VOLCKERICK
Absolute must-do voor iedereen die graag tot rust komt. De massages bij Michael zijn een fijne opeenvolging van verschillende bewegingen en technieken. Van Shiatsu over Zweedse massage tot fascia therapie, Michael heeft magische vingers en helpt jouw geest en lichaam compleet te ontspannen.
michael@volckerick.com - 0486 66 10 05
Leguit 15, bus 302 - 200 Antwerpen



BRONZE GODDESS POWER VAN ESTÉE LAUDER
Deze poeder draagt Maaike zelfs tijdens het sporten, geeft je onmiddellijk een gezonde gloed! Doen dames, doen!



LANCASTER SUN PERFECT
Intense voedende gelaatscrème. Bevat anti-aging technologie en beschermt je gezicht tegen schadelijke factoren. Deze crème is vederlicht, voedt intens en laat je huid stralen.



THE STUDIO

**DAT IS SPORTEN MÉT DE GLIMLACH
OP DE BESTE BEATS.**

Krijg jij bij het woord sportstudio al meteen wat spontane stress of erger nog morgen-is-het-school-buikpijn? Omdat je denkt je er niet op je gemak te voelen of niet te voldoen aan een bepaald lichaamsbeeld? Think again, niets van dat alles bij StudioM. Geen onpersoonlijk gedoe en al helemaal geen reden om zenuwachtig of nerveus te worden. Bij StudioM draait het helemaal om jou. Vrouw, man, jong, oud, witte, getinte of appelblauwzeegroene huidskleur, StudioM is er voor alleman en iedereen.

Sporten bij StudioM is eigenlijk gewoon een beetje thuiskomen. In een gezellige en huiselijke sfeer kan jij werken aan het lichaam dat je altijd al wou, zonder je ongemakkelijk te hoeven voelen of je zorgen te moeten maken over enige vooroordelen. Bij StudioM kan -moet- je gewoon jezelf zijn. Het feit dat je wil sporten en dat je graag meer energie wil opdoen is meer dan voldoende om je bij StudioM meteen comme chez toi te voelen.

MISSIE: ENERGIE

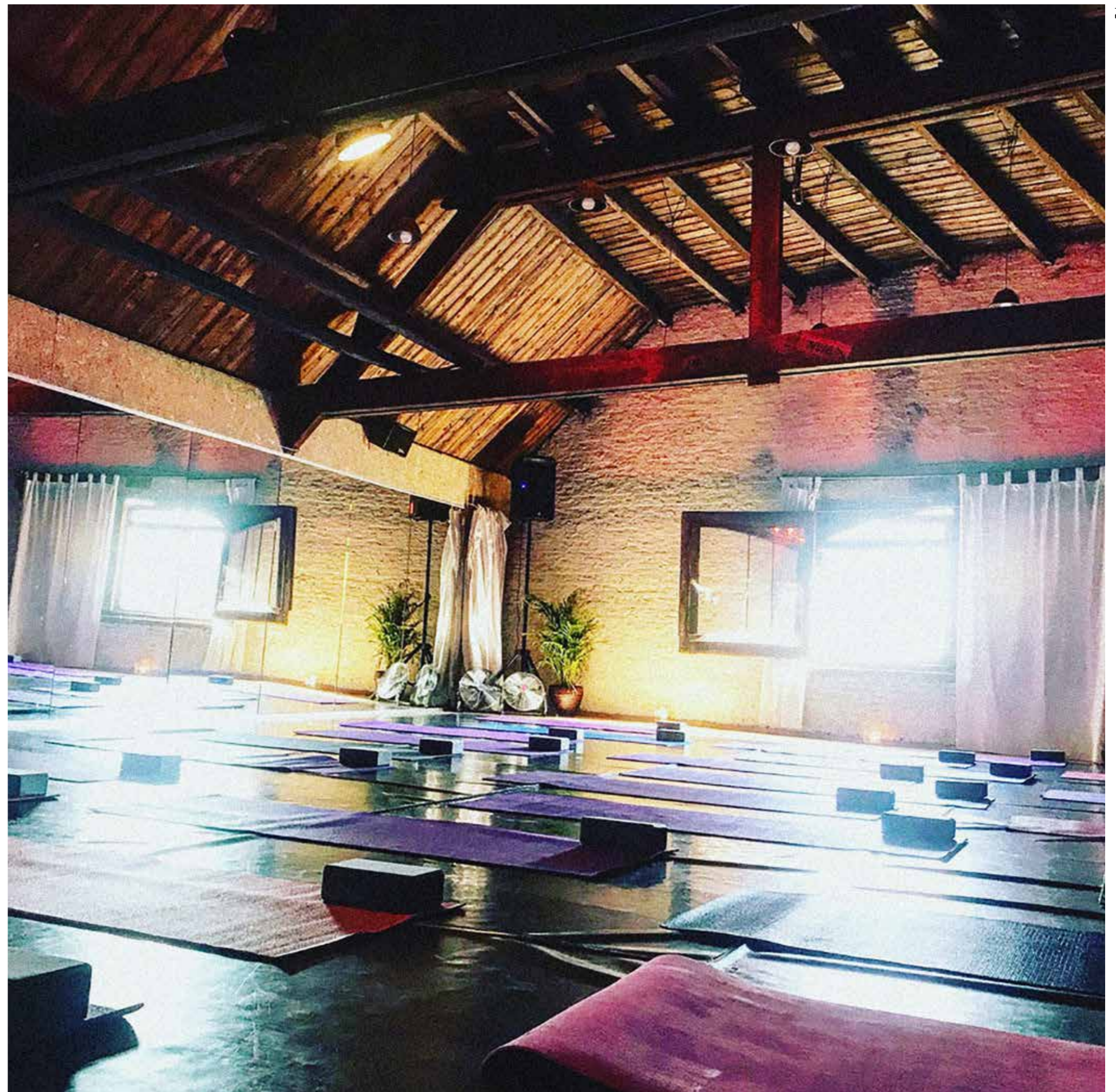
Niet voor niets is het Maaiké's missie mensen energie te geven, samen te werken aan een strakke body en vooral te sporten met een happy feeling. Er moet kunnen gelachen worden bij StudioM. Door de relaxte sfeer leer je in no-time nieuwe mensen kennen die net als jij graag tijd en energie willen investeren in de beste versie van zichzelf.

Of er dan wel getraind wordt bij StudioM? Ja en behoorlijk hard ook, maar dankzij de motivatie van Maaiké merk je vaak zelfs niet eens hoe stevig je wel aan het sporten bent. Sporten bij StudioM doe je trouwens steevast op de tonen van de beste muziek. Dankzij haar jarenlange ervaring weet Maaiké als geen ander hoe belangrijk het aspect muziek is om jou nét dat tikkeltje extra energie te geven. Met specifiek afgestemde playlists, krijgt ze zonder twijfel en in geen tijd een glimlach op je gezicht terwijl je het bloed door je aderen voelt pompen.

**GELUKKIG &
STRAK IN JE VEL,
TONNEN ENERGIE,
& EEN GLIMLACH
ALS DE RIJZENDE
ZON.**

NU JIJ, TIJGER!

Ben je M/V/X en nog op zoek naar een plek waar je kan werken aan je killer body? Vind je het belangrijk om te kunnen sporten in een gezellige ambiance waar je helemaal jezelf kan zijn en bij een motivator die je opties biedt om op je eigen tempo op te bouwen? Dan zijn Maaiké en StudioM absoluut iets voor jou. Op elk type les wordt zes weken lang gewerkt, zo ervaren en zie je zelf hoe je snel positief evolueert en sterker wordt. Kortom hoe jij in geen tijd happy wordt dankzij bakken energie, een moordlijf en een fantastische groepssfeer. Dus, wat denk je tjger? Tot de volgende les?





STUDIOM IN DE PERS

- Goesting - april 2015
- Citta - oktober 2015
- Matuvu - april 2016
- GVA - oktober 2018
- Flair - november 2018
- Het Laatste Nieuws - januari 2019
- Yoga Magazine - juni 2019



VOLG STUDIOM
 @STUDIOMANTWERP #KILLERBODYWORKOUT
 STUDIOMANTWERP

DO IT PRIK STUDIOM IN JE AGENDA

Check altijd de website voor daily info!

Maandag	18u - 19u HAPPYOGA 19u - 20u DETOXBURN 20u - 21u PERFECT BODY	Vrijdag	12u - 13u HAPPYOGA
Dinsdag	10u - 11u PERFECT BODY 19u - 20u STRAKKE BODY 20u - 21u HAPPYOGA	EXTRA'S	Vrijdag workout inschrijven op voorhand 19u30 - 20u30
Woensdag	18u - 19u PERFECT BODY 19u - 20u HAPPYOGA 20u - 21u STRAKKE BODY	Zaterdag	10u - 11u HAPPYOGA 11u - 12u STRAKKE BODY

(Happyoga = Poweryoga / Perfect body = Pilates / Strakke body = BBB / Detoxburn = Fatburn)



solito
Antwerp

Trendy accessories brand

MAKE your outfit with a **SOLITO**

www.solito.eu

f i

**PROMOTIONALS
LABELS
BADGES
BAGS
CAPS
...**



LABELS&THINGS
WE CREATE IDENTITIES

labels-things.com

f i

BOOST JE EVENT MET DEZE HAPPINESSFACTOR



Organiseer jij binnenkort een bedrijfsevent of heb je binnenkort een verjaardagsfeest dat wel wat extra power kan gebruiken? Wist je dat je StudioM kan inhuren om van jouw event een echt feest te maken?

Wil je voor je team graag een bedrijfswork-out of met de vriendinnen een dansles op maat? Wil je de nodige punch voor je perslancering, presentatie of netwerkevent? Dan is StudioM de partner die je zoekt.

Of het nu gaat om een workoutsessie, een yogales of het aanleren van een flashmob voor die ene speciale gelegenheid, Maaike denkt graag met je mee om van je event een succes te maken. Met een op maat uitgewerkt voorstel, zorgt StudioM ervoor dat jouw event onvergetelijk wordt en je jouw team of de gasten op je feest een unieke ervaring bezorgt.

REFERENTIES

Wil je graag weten wat er tot de mogelijkheden behoort? Geef Maaike een seintje. Ze bekijkt graag samen met jou hoe ze de happinessfactor van je event een flinke boost kan geven.

WE'LL MAKE YOUR MOMENT, A HAPPY ONE!



STUDIOM ZORGE AL MEE VOOR ONVERGETELIJKE ERVARINGEN OP DE VOLGENDE EVENTS:

- Happyyoga als teambuilding voor de mensen van Bestseller
- Aanleren van een flashmob voor het gemeentepersoneel van Edegem, waarmee ze de burgemeester konden verrassen op diens trouw
- Coaching & exercise dag voor Microsoft
- Desk exercises voor Ingersoll
- Perslancering van Freddy pants
- Move Session voor Janssen Pharma
- Workout voor vrijgezellenfeest, geen betere manier om de bruid of bruidegom in spe te verrassen
- Afgestemde dansles voor kids, tieners & volwassenen. Zo krijg je iedereen aan het dansen.
- Sprinter lancering van Bjorn Borg voor UPR

Friends of M
Emmy Sophie
Krista
Yaell

Yaell
visual designer

Jouw logo, concept of huisstijl mooier en pakkender maken. Daar ga ik voor!

Met oog voor stijl en veel smaak. Kwalitatief en duurzaam. Creatief en inspirerend maar ook precies. Geen doorsnee-ontwerpen. Dingen waar een hoekje af is, daar hou ik van. (én op maat van de klant)

Wat doe ik?

Drukwerk / illustraties / POS materiaal / verpakkingen / digitale publicaties / sociale media / infographics / iconen / campagnebeelden / visuele identiteiten / concepten / fotoshoots / allerhande kaartjes

Een project?

Dan drinken we eens een koffie!

hello@ya-ell.com
www.ya-ell.com

Good sleep gives you energy to sport!

Art of Sleep

Othopedische hoofdkussens & matrassen aan groothandelsprijzen aanbevolen door kinesisten & osteopaten

Van Hemelrijcklei 45
2930 BRASSCHAAT
0479 34 44 55

Showroom enkel op afspraak!



Nationalestraat 21, 2000 Antwerpen

Follow Freddy Pantroom @ freddypantroom.be , #freddypantroom



SPORTBH DOMYOS TE VERKRIJGEN BIJ DECATHLON

Het heeft even geduurd voor ze hem gevonden had, maar na lang zoeken bleek Decathlon dé beste te hebben. Een goede sportbh is er een met dunne bandjes, maar die toch voldoende steun geeft en toch de nodige elegantie heeft. De beste vind je dus bij Decathlon.

VASELINE LIPBALSEM MET ALOE VERA

Basic goed verzorgende lippenbalsem, ontzettend effectief! Must have voor tijdens het sporten.



VELVET-PRO PEACOCK VAN YOGAVIBE

Erg zachte yogamat van de Antwerpse Charlotte Schoeters. Ze zijn heerlijk om op te bewegen en zien er nog eens supergoed uit. Extra motivatie in een enkele blik telkens je terug naar de mat kijkt!



ASICS VAN BIJ ADDICT STORE

Maaïke is fan van Asics sportschoenen. Zitten van bij de eerste minuut direct top, zien er goed uit en Maaïke is wel bijna helemaal zeker dat ze er een stuk hoger mee kan springen.



STANCE YOGA SOCKS

Lekker voor tijdens de winter, wanneer je voeten minder snel opwarmen. Deze geven meteen ook een goede grip, waardoor je nog steviger op je yogamat staat.



STUDIOM GET F*CKING HAPPY BAG BY LABELS & THINGS

Eco-friendly zak! Zo herinner je zowel je naasten als jezelf dat die mondhoeken altijd omhoog moeten.

MANDUKA PRO LITE MAT

Deze yogamat heb je voor het leven! Een goede mat zeker als je vaker aan yoga doet. Een absolute must-have!

ARMBAND

Maaïke steunt graag Antwerpen. Deze funky armbanden zijn handmade door Christians_bracelets

SPORTY STUFF

Wie zegt dat je er tijdens het sporten niet fashionable kan uitzien? Streetstyle veroverd al een hele tijd de catwalks, geen excuses meer om er dus tijdens je workout op-en-top uit te zien. Tip van Maaïke: 'look good = feel good'

WIEROOK VAN NAG CHAMPA

Geen geslaagde yoga workout bij Maaïke zonder heerlijke wierook. Sandalwood is ook een topper.



TIP
Personalize your bag by Maaïke

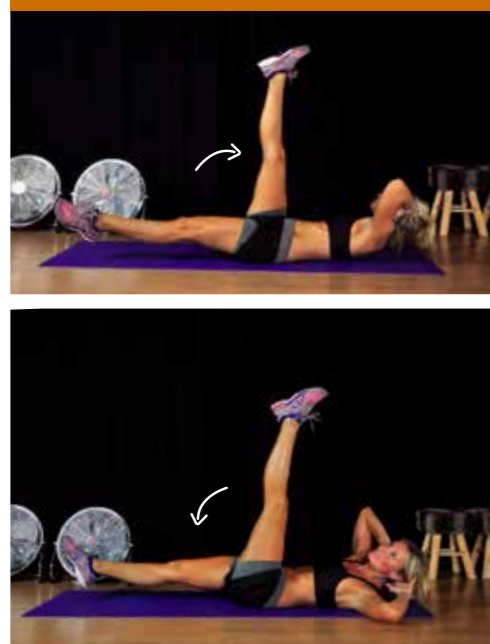


STUDIOM-POST

KILLERBODY WORKOUT @ HOLIDAY

Dit zijn mijn oefeningen die ik altijd snel even doe op verlof, **15 minuten en klaar**. Herhaal de oefening zoveel je kan dan blijft je body strak.

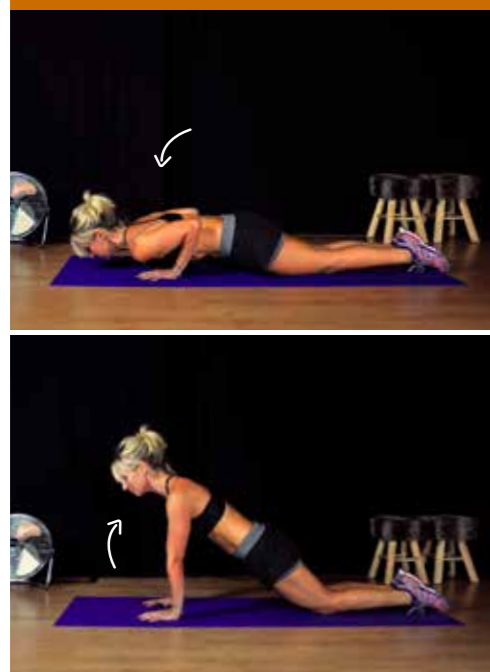
1. Buik



2. Billen & dijbenen



3. Achterkant armen



4. Achterkant benen & billen



5. Buik, rug & schouders



6. Borst & armen



VOLG STUDIO M
STUDIOMANTWERP #KILLERBODYWORKOUTS
STUDIOMANTWERP



M-PARTY: MAAIKE DE WAELE VIERT 5 JAAR STUDIOM & 25-JARIGE CARRIÈRE MET SPETTEREND FEEST

Een yogastudio die vijf jaar bestaat, bezieler Maaïke De Waele zelf die 25 jaar les geeft én daarbovenop nog eens verjaart. Zeg nu zelf: veel meer is er niet nodig om een groot feest te organiseren. Afspraak op zaterdag 28 september vanaf 19 uur in de Antwerpse Club Mozaïc voor de grote M-Party waarop Maaïke ook haar eigen magazine wordt voorgesteld.

Toegegeven, yoga, groepslessen en uitgaan zijn niet meteen zaken die je met elkaar zou linken. Wie binnenkomt voor een yogales, zoekt normaal gezien rust. Wie de deur van een nachtclub opendoet, wil spanning en sensatie. Die twee combineren? Kan best. Dat bewijst Maaïke al meer dan 5 jaar met haar eigen studio waar groepslessen met o.a. haar eigen happyyoga lessen centraal staan, maar waar evengoed plaats is voor cava en een geïmproviseerde dj set na de les.

FEESTENDE YOGACOMMUNITY

Die combinatie gaat ook helemaal op voor yoga-instructrice Maaïke De Waele zelf. Ze is gebeten door sport en beweging, maar tege-

lijk noemt ze zichzelf een feestbeest pur sang. Reden ook waarom ze haar yogacomunity met de regelmaat van een Zwitsers uurwerk samenbrengt voor een feestje. En deze keer ziet ze het groter dan groots met de M-Party in Club Mozaïc, de vroegere La Riva, in de Antwerpse Londenstraat.

En er zijn heel wat redenen tot feest. Er is het vijfjarige bestaan van haar StudioM in de Joossensgang in Antwerpen. Ze viert haar carrière als lesgeefster die inmiddels 25 succesvolle jaren overspant, maar daarnaast viert ze op 26 september haar - zou je het ze nageven? 44^{ste} verjaardag. Bovendien lanceert Maaïke dit magazine.

FRIENDS OF THE HOUSE

Op de affiche van de M-Party staan friends of the house Phill Da Cunha (Cafeïna, Tomorrowland, In Deep We Trust en Park West) en DjZi (De Compagnie, Jardim, Venue). Vijf jaar StudioM is natuurlijk geen echt feest zonder dat Maaïke zelf achter de draaitafels staat, bereid je dus voor op een uplifting set die je zonder twijfel meteen in de juiste mood krijgt.

Het feestje valt niet zomaar uit de lucht. Op haar 29^{ste} gaf ze al M-Party's. Dat waren events die één keer per maand georganiseerd werden voor dertigers. Na drie even succesvolle als drukke jaren organiseerde ze het concept halfjaarlijks. Intussen had Maaïke al notoire locaties gehuurd als La Riva, het Noorderterras, Bar La Suite & D'Offis, en Nanno – de inmiddels verdwenen boot aan het MAS.

DANSEND DOOR HET LEVEN

Dansen en bewegen heeft er bij het springen-'t veld altijd ingezet. Van jongs af aan is Maaïke niet voor de spiegel weg te branden terwijl ze danst en al snel komt ze terecht op balletles. Dat blijkt uiteindelijk de kiem te zijn



voor een carrière lang dansopleidingen volgen, maar vooral ook geven. Na jarenlang opleidingen te geven, te werken voor regionale televisiezenders en prijzenkasten vol te dansen met demoteams, focust Maaïke zich tegenwoordig voornamelijk op StudioM, de studio die ze eigenhandig op 4 november 2014 uit de grond stampte. Maaïke zegt: "Alles is gegroeid uit positivisme en creativiteit. Lesgeven is mijn passie. Nog altijd na 25 jaar. Maar naast lesgeven, steek ik graag events in elkaar, en breng ik met plezier mensen bijeen."

TWEE MIJLPALLEN, ÉÉN FANTASTISCH FEEST. DIT MAG JE NIET MISSEN.

Afspraak op zaterdag 28 september in Club Mozaïc voor opzweepende beats. Vergeet je dansschoenen niet. Londenstraat 52, 2000 Antwerpen

> 19 u - 21 u Funky Reception: Drinks - Music - Appetizers by invitation
> 21 u - 03 u Crazy M Party with Dj Phill da Cunha, Dj M, DjZi
Info & lijst: maaïke@studiom-antwerp.be - M Party: inkom 10 euro



MOZAIC

In het prachtige gebouw waar vroeger La Riva gehuisvest was, opende op 22 november 2018 Mozaïc de deuren. De naam is een verwijzing naar de magnifieke terrazzovloer die de gehele gelijkvloerse verdieping van het gebouw siert. Mozaïc is met zijn unieke uitstraling het perfecte kader voor jouw huwelijk, corporate event of privéfeest.

Contact

MOZAIC
Londenstraat 52
2000 antwerpen

info@mozaic.be
03 326 52 12
#MOZAICANTWERPEN



MUSIC IS MY LIFE & MY LIFE IS MUSIC

DE UNIEKE PLEK DIE MUZIEK INNEEMT IN MAAIKES LEVEN

Madonna kon het niet beter verwoorden: 'Music makes the people come together' en dat is het al helemaal voor Maaïke. Naast haar jarenlange ervaring in het geven van dans en workouts is ze zelf DJ en weet ze als geen ander hoe belangrijk muziek is om mensen te motiveren tijdens een yoga of killer-bodyles. Iemand uit zijn comfortzone krijgen en compleet los laten gaan op een party waar ze draait? Geen probleem voor Maaïke. Muziek als de letterlijke soundtrack van het leven.

Als jong meisje stond ze uren voor de spiegel te zingen en te dansen. Het hoeft dan ook geen uitleg dat Maaïke altijd een voorliefde voor muziek heeft gehad. Een carrière van 25 jaar dansles geven, dan moet je sowieso wel wat feeling hebben met beats en dat heeft Maaïke zeker.

Voor elke les werkt ze aan een aangepaste playlist, die je trouwens makkelijk kan terugvinden op Spotify. Zo ondersteunt ze elke workout op gepaste wijze met een uitgekende blend aan motiverende tracks. Maaïke ademt letterlijk muziek; of ze nu in de wagen zit, de nacht weg danst of tijdens

een fijn diner wat groovy achtergrondmuziek hoort, een nummer waar ze wat met kan pikte er zo uit. Van sportstudio naar draaitafel. Gevoel voor de beat noemt ze het zelf, maar eigenlijk mag het niet verrassen dat iemand die doorheen heel haar carrière constant met muziek in de weer is geweest uiteindelijk ook heeft gekozen voor de draaitafels. Je kan Maaïke niet enkel terugvinden in haar geliefde StudioM, je treft haar ook meer dan eens aan achter de decks.

Muziek is meer dan een hobby voor Maaïke. Urenlang YouTube afschrijven naar dat ene perfecte nummer voor een les, de ultieme mix vinden voor in één van haar dj-sets of het constante geschazam om toch maar geen topschijf te missen, het mag lijken op beroepsmisvorming, maar muziek is voor Maaïke een regelrechte verslaving, ze staat er letterlijk mee op en gaat ermee

SPOTIFY PLAYLIST

Alles vind je onder Maaïke De Waele

1. Deephouse chill
2. Deephouse
3. Dance Deephouse
4. Hip hop
5. Soul disco funky
6. Going out 2000
7. Techno sh*t
8. Feelgood 1
9. Feelgood 2
10. Happyoga
11. Kamping kitsch Moose Bonzai



PHILL DA CUNHA

Hoe introduceer je iemand die eigenlijk geen introductie meer nodig heeft? Phill Da Cunha is de CEO van PDC Eventing & Consulting. Hij is de uitgelezen dj voor jouw B2B, mode of privé-event. Hij helpt je graag met de consulting en finetuning van de look & feel van jouw bedrijf en biedt ook muzikale en social media support.

Daarnaast is hij de bezieler van de wekelijkse Afterwork Fridays bij Domein Park West Berchem en de founding father van #InDeepWeTrust. Dit is een house concept waar deep house wordt afgewisseld met classics die wat in de vergetelheid zijn geraakt.

Phill's passies zijn muziek, eten, sporten en een voorliefde voor Ibiza. Je hebt hem mogelijks al achter de draaitafels gespot bij Destino, Atzaro, Jockey Club, Savannah, Space, Privilege,...

PHILL DA CUNHA / NYS FILIP DeeJays/Eventing/Consulting/Social Media

> Carrière van 25 Jaar Nightlife ..

Remember Le Bozo, Zillion, Studio 54, Colorbar, Fever, Industria, Stereo Sushi, Cruises To Pleasure, Cafeina, Velvet Lounge, Pre-Soiree, Tomorrowland, Ibiza, ..

Bookings info@philldacunha.com

Phone: +32475660928

Website: www.philldacunha.com

Mixcloud: www.mixcloud.com/philldacunha

Soundcloud: www.soundcloud.com/philldacunha

www.instagram.com/philldacunha www.facebook.com/MrPhillDaCunha

DJ M MAAIKE DE WAELE DeeJays/Eventing

Mail: maaïke@studiom-antwerp.be

Bookings info@studiom-antwerp.be

Phone: +32476314495

Website: www.studiom-antwerp.be

www.instagram.com/StudioMANTWERP www.facebook.com/studiomantwerp

VOLG STUDIO M #DJM

STUDIO MANTWERP



Nationalestraat 21, 2000 Antwerpen

Follow Freddy Pantroom @ freddypantroom.be , #freddypantroom



Aan het woord: **Frederik**, volgt les sinds eind 2017. Indertijd gestart met Yoga, nu fervent beoefener van elke les.

SPECIAL CLASSES ON FRIDAY

“Wat doe jij deze vrijdagavond? Heb je al plannen?” Als je mij deze vragen stelt, is het antwoord steevast: “Ja. Ik heb plannen”. 1 tot 2 keer per maand kan je me op vrijdag met zekerheid terugvinden bij StudioM. Dan geeft Maaïke haar ‘speciallekes’. Een extra les bovenop het al gevarieerde aanbod in de week. Een boksles, danschoreo’s of kunstjes uit acroyoga, op vrijdag kan het allemaal.

Waarom ‘Speciallekes’? Net omdat de lessen uniek zijn. Maaïke maakt ze en geeft ze slechts 1 keer. Dus ik ga, geef me nog net dat tikkeltje meer dan tijdens de week, klaar om nadien het weekend te beginnen. En dat weekend begint net als de les stopt. Want neen, we gaan nog niet naar huis.

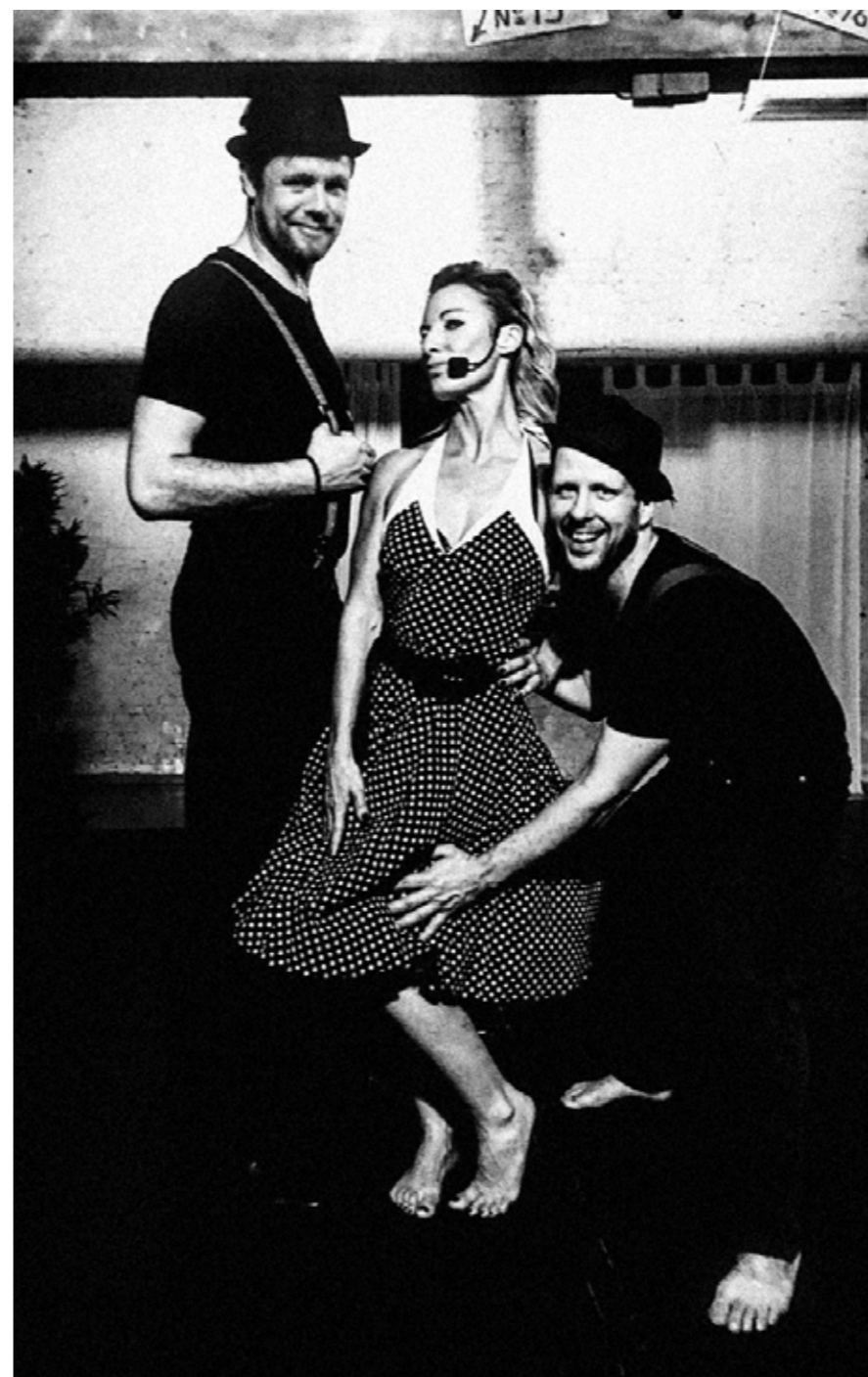
Waarom naar huis gaan als je nog kan dansen, iets drinken en babbelen met de andere sporters: Op vrijdagavond geeft iedereen zich volledig. We zwoegen en puffen, verzamelen zweetdruppels als een lieve lust en dat scheidt een band. Want afzien doen we allemaal en dat het potverdekte plezaant is.

De extra workout op vrijdag is niet altijd dezelfde en er zijn 3 categorieën:

- Boxing workout
- Acroyoga / yoga kunstjes
- Danschoreografie

BOXING WORKOUT

Het boksen is afzien, geloof me! Perfect om je conditie te testen of verder aan te scherpen. De door Maaïke uitgezochte harde retro beats be-



palen het tempo, waarop je een arsenaal aan moves voorgeschoteld krijgt die je zo kan toepassen in een boksring. Alleen duurt de match hier geen 10 ronden van 3 minuten, maar het dubbele. En het heerlijke is dat je de dag erna zal nagenieten, van je spieren die stijf zijn. Je gaat content zijn, zo content dat als de boksles opnieuw wordt ingepland, je je zonder nadenken opnieuw op de lijst zet.

DANSCHOREOGRAFIE

Hip Hop old school, latin Salsa, 50'ies, Afro, House dancing. Welke stijl er ook wordt gekozen, Maaïke bereidt per stijl enkele danspassen of een stukje choreo voor, die ze ons aanleert tijdens de avond. Meestal is het een verzameling van enkele genres die Maaïke voor doet. Ze geniet om zelf te dansen, zelf de passen uit te proberen die ze heeft gemaakt en kan overbrengen naar ons. Het is overduidelijk dat dit iets is waar Maaïke jaren tijd en

liefde heeft ingestoken. Zij leidt, en jij volgt en danst, zwetend en lachend het weekend in. Mijn persoonlijke favoriet zijn de thema-dans choreo's. De avonden waarbij je verkleed komt en je naar huis gaat met een hele choreo in de benen. Zoals we er allemaal stonden in kledij van de jaren 50 met bijhorende twists. Loved it!

Je komt, je leert en hebt vanaf de eerste les een verzameling aan moves om te etaleren als je de volgende keer in de buurt van een dansvloer bent, op straat loopt of gewoon in de keuken staat.

ACROYOGA / YOGA KUNSTJES

Had je me 2 jaar geleden gezegd dat ik acroyoga kunstjes zou kunnen, ik had ermee gelachen. Want met de flexibiliteit en lenigheid van een kapstok die ik toen had, geraakte ik niet ver. Door de yogalessen te volgen, heb ik geleerd dat een kapstok ook kan buigen



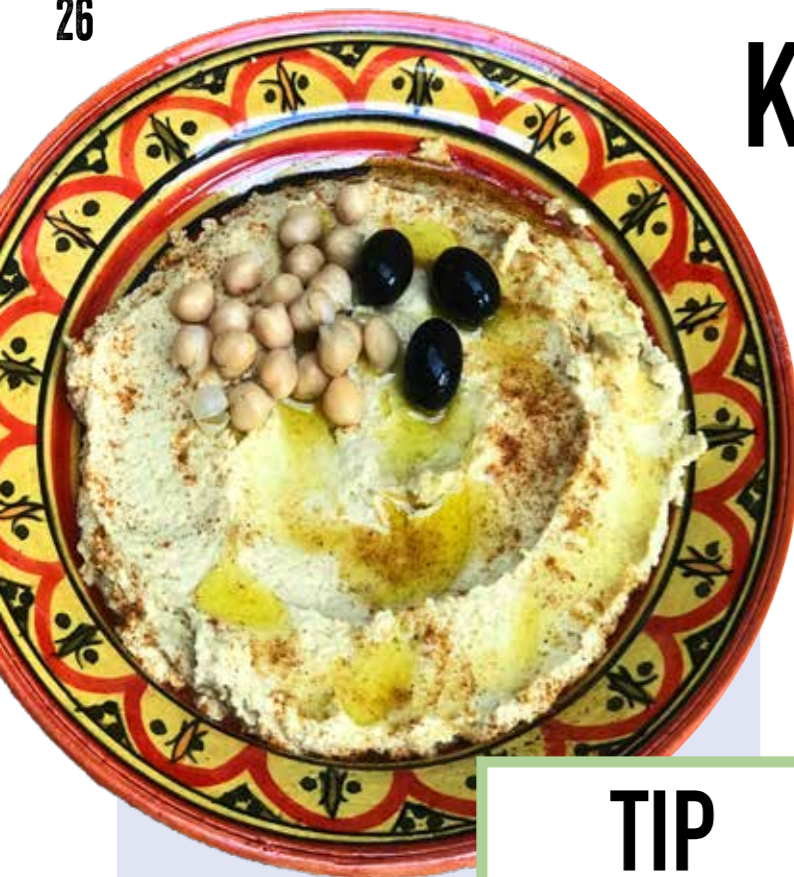
DE ULTIEME MANIER OM JE WEEKEND FANTASTISCH IN TE ZETTEN.

en verder dan ik dacht. Daarbij zijn de kunstjes eerder op techniek gebaseerd zijn dan op kracht. Dus als je eenmaal weet waarop je moet letten, doe je in geen tijd een bakasana, een hoofdstand en alle aanverwante houdingen ertussen. De les begint met een opwarming en vervolgens is er een uur waarin je elk kunstje kan uitproberen dat je zelf wilt. Maaïke legt uit, doet voor en corrigeert waar nodig. Als kers op de taart, krijg jij een foto waarmee je je kunstje aan de wereld kan laten zien.

Deze lessen worden ook buiten gegeven als het warmer is dan 20°, drinks en muziek nadien inclusief. Er is veel dat Maaïke typeert en als ik er iets van mag kiezen, dan is het wel dat ze mensen bij elkaar wilt brengen en plezier te maken. Et voila, de speciallekes zijn er het perfecte voorbeeld van.

VOLG STUDIOM #FRIDAYCLASSES

STUDIOMANTWERP



HUMMUS

Ingrediënten:

- 1 citroen
- 2 tenen knoflook
- 400g kikkererwten uit pot (uitgelekt)
- 2 eetlepels Tahin sesam pasta
- Snuif zout
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 theelepelt paprika poeder

Bereiding:

Pers de citroen uit.
Snijd knoflook fijn en plet onder je keukenmes.
Doe alles in een pureer mixer (of gebruik staafmixer).
Hou 2 eetlepels kikkererwten apart voor afwerking.
Kikkererwten aanlengen met 5 eetlepels vocht, citroensap, tahinpasta, knoflook en zout.
Mix tot een gelijke gladde pasta.
Schep de hummus op een kleurrijke schaal, besprenkel met de olie en de apart gehouden kikkererwten en werk af met de paprika-poeder.
Serveer met geroosterd plat Turks brood.



MORNING BOOST

Het ultieme detox drankje. Drink het 's morgens voor je ontbijt. Burn baby burn!

Ingrediënten: Snuijfe gemberpoeder, snuijfe cayenne-peper, sap van een halve citroen, warm water.

TIP

Je kan beter vijf keer per dag een kleine maaltijd tot je nemen, dan twee of drie keer per dag een grote. Zo hou je de verbranding op gang. Wie kiest om twee of drie keer te eten, maakt de tussenpauzes tussen de maaltijd te lang waardoor de verbranding in het lichaam niet optimaal is en je lichaam gaat teren en dus vasthouden op wat je gegeten hebt. Wil je lekker strak worden, ga dan voor lichtere maaltijden maar eet vaker per dag.

KOKERELLEN, ZONDER TELLEN

Ook al heeft ze geen ambitie de nieuwe Pascale Naessens te worden, toch geeft Maaïke je graag wat heerlijke recepten mee om snel een lekkere en lichte maaltijd op tafel te toveren waar je voldoende energie van krijgt. Kies trouwens steeds voor warme voeding, daar krijg je snel extra energie van. Zorg voor de juiste combinaties, anders riskeer je snel een energiedip te krijgen. Vermijd het combineren van vlees, groenten en aardappelen of pasta in een maaltijd.

GEZONDE GROENTEOMELET

In geen tijd een gezonde hongerstiller, meer dan een ei kunnen bakken hoef je niet te kunnen.

- Stoof prei in de pan.
- Vul aan met groenten die je zelf lekker vindt, Maaïke kiest vaak voor venkel. Te fijn snipperen hoeft niet, gewoon in grote stukken is meer dan voldoende. Denk aan champignons, courgettes, broccoli....
- Voorzie de pan van voldoende olijfolie, peper en zout.
- Kluts drie eieren en gooi deze in de pan.
- Voeg nog wat mozzarella en eventueel wat pijpajntjes toe om extra smaak te geven.

SALADE MET WARME GROENTEN

Wees niet bang om een frisse salade met lekker warme groenten te combineren.

- Neem een kom salade.
- Voeg wat rucola toe.
- Snij 2 avocado's in grote stukken en voeg deze aan de salade toe. Combineer met luzerne, maakt het extra smeug.
- Hak stukjes koude groenten naar keuze en voeg deze toe. Denk hierbij aan komkommers, tomaten, wortels, enz...
- Neem je pan, verhit olijfolie en bak wat champignons, prei of andere groenten naar keuze.
- Voeg deze toe aan de salade.
- Neem wat slaolie, peper en zout en smaak af naar wens.

VERSE PESTO MET PASTA

Grote honger? Dit recept is in no-time klaar en verjaagt de honger voor je het weet.

- Laat pasta koken.
- Neem een boompje basilicum (alle blaadjes) en leg in de mixer.
- Hak parmezaankaas in stukjes en voeg toe aan de mixer.
- Neem wat pijnboompitten en voeg deze toe aan je mengsel in de mixer.
- Breng op smaak met olijfolie, peper en zout. Voeg deze toe en laat alles fijn mixen.
- Giet de pasta af.
- Strooi de pesto over de pasta heen en je bent helemaal klaar.

TIP

• Wil je snel dat vetlaagje kwijt? Stop met het eten van brood. Voor velen geen makkelijke klus, maar je zal je snel lichter en energiever gaan voelen. Vervang de broodmaaltijd in de ochtend door bijvoorbeeld een smoothie, wat fruitsalade of havermout.

- Voor 's middags kies je voor salades, soepen of een omelet met groenten.



HEALTHY CAKE

Hier ben ik fan van!

Als je graag cake en taart lust zoals ik, dan is dit de oplossing om je killerbody te behouden! Je kan deze ook maken met banaan of chocolade!!! Ik gebruik dan chocolade op basis van stevia... Ideale winterlazyzondagjosdagfood!

Ingrediënten:

- 150 gr Gula Java (kokosbloemsuiker van Amanprana)
- 150 gr kokosolie extra vierge
- 200 gr speltbloem
- 2 koffielepels bakpoeder
- 2 koffielepels gemberpoeder
- 200 gr ongesuikerde soyayoghurt
- 1 à 2 appels
- Kaneelpoeder
- Amandelschilfers (eventueel)

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Meng de Gula Java, de bakpoeder de bloem en de gemberpoeder door elkaar. Smelt het kokosvet en voeg aan het bloemmengsel toe. Mix het beslag glad. Roer dan de soyayoghurt erdoor. Het is belangrijk voor de structuur van het deeg dat je de yoghurt als laatste bijvoegt. Snij de appels in schijfjes en strooi er kaneel over. Leg een vel bakpapier in een lage bakvorm.
Doe het beslag in een vorm, leg de appelschijfjes erop en garneer eventueel met amandelschilfers.
Bak de cake 20 à 30 minuten in de oven.

Smakelijk!



BARRIO

TASTY FOOD - FANTASTIC DRINKS - GREAT ATMOSPHERE

BARRIO - Damplein 11- 2060 Antwerp
Reservatie: barrio-antwerp@outlook.com/03/213.33.13
Woensdag t.e.m. Zaterdag: 18:00 - ...
Keuken open tot 22:00
CASH ONLY

RECEPT: MOSSELTJES BARRIO

Ingrediënten: • Sjalot • chili • gember • verse look • koriander.

Bereiding: Sjalot aanstoven samen met de verse look, geraspte gember en chilipeper.
Flamberen met Ricard en blussen met visfumet.
Room toevoegen en beetje laten inkoken.
Als laatste limoen toevoegen en gehakte koriander.
De mosseltjes wassen en garen in de saus.
Mosseltjes zijn klaar als ze open zijn.

En niet vergeten... alles smaakt beter als het met liefde is gemaakt.





PARTY & FRIENDS

FESTIVALS 2020

Leuke festivals waar ik zeker weer naartoe zal gaan...

April	Juni	Juli	Augustus
Replay festival @Herentals	Legacy festival @Zilvermeer	Fantasia festival @Hamme	We can dance @Zeebrugge
	Dystopia @fort 3 Borsbeek	Elrow @linkeroever	Ampère @linkeroever
	Extrema outdoor @Houthalen	Tomorrowland @Schorre	

Er zijn natuurlijk nog zoveel goede festivals!!!

BARS IN 'T STAD

APROPOS - Schemerstraat 33

Enigszins verscholen bar. Super gezellig en dé plek voor een spontaan feestje.

HET KELDERGAT - Kelderstraat 10

Lekker oldies muziek op zaterdagmiddag. Perfect afsuiter na de markt.

LICHT DER DOKKEN -

Verbindingsdok Westkaai 2

Bruine kroeg. Hier kan je op alle momenten van de dag binnenvallen tot in de vroege uurtjes. Altijd sfeer.



GOOD VIBES

Het is voor Maaïke en haar vriendinnen al een aantal jaren een traditie, een tripje naar Ibiza. Waar iedereen het eiland in de Middellandse Zee vooral kent als de hipste feestbestemming van het moment, heeft Ibiza véél meer om te ontdekken. Dit zijn wat insidertips van Maaïke en haar vakantiecrew:

DINER

Wil je graag lekker gaan dineren in Ibiza, wees dan op tijd. Door de populariteit van het eiland zitten de goede zaken vaak snel vol. Ga je in september dan maak je een goede kans om alsnog een plekje te kunnen bemachtigen.

1. LA BRASA (IBIZA STAD)

Alleen al voor de fantastische binnentuin moet je hier zijn. Ligt in het centrum, maar je waant je op een heel andere plek wanneer je heerlijk zit te dineren op dit terraza.

2. ELEMENTS (NOORD-IBIZA)

Deze aan het strand gelegen zaak is trendy en lekker chill. Vlak ernaast is een supertof hippiemarktje.

3. BAMBUDDAH GROOVE

Eet je graag Oosters? Dan is dit de spot to be. Na het dinner nog zin in een lekkere afsuiter? Dat kan hier ook perfect.

4. RESTO 5KM

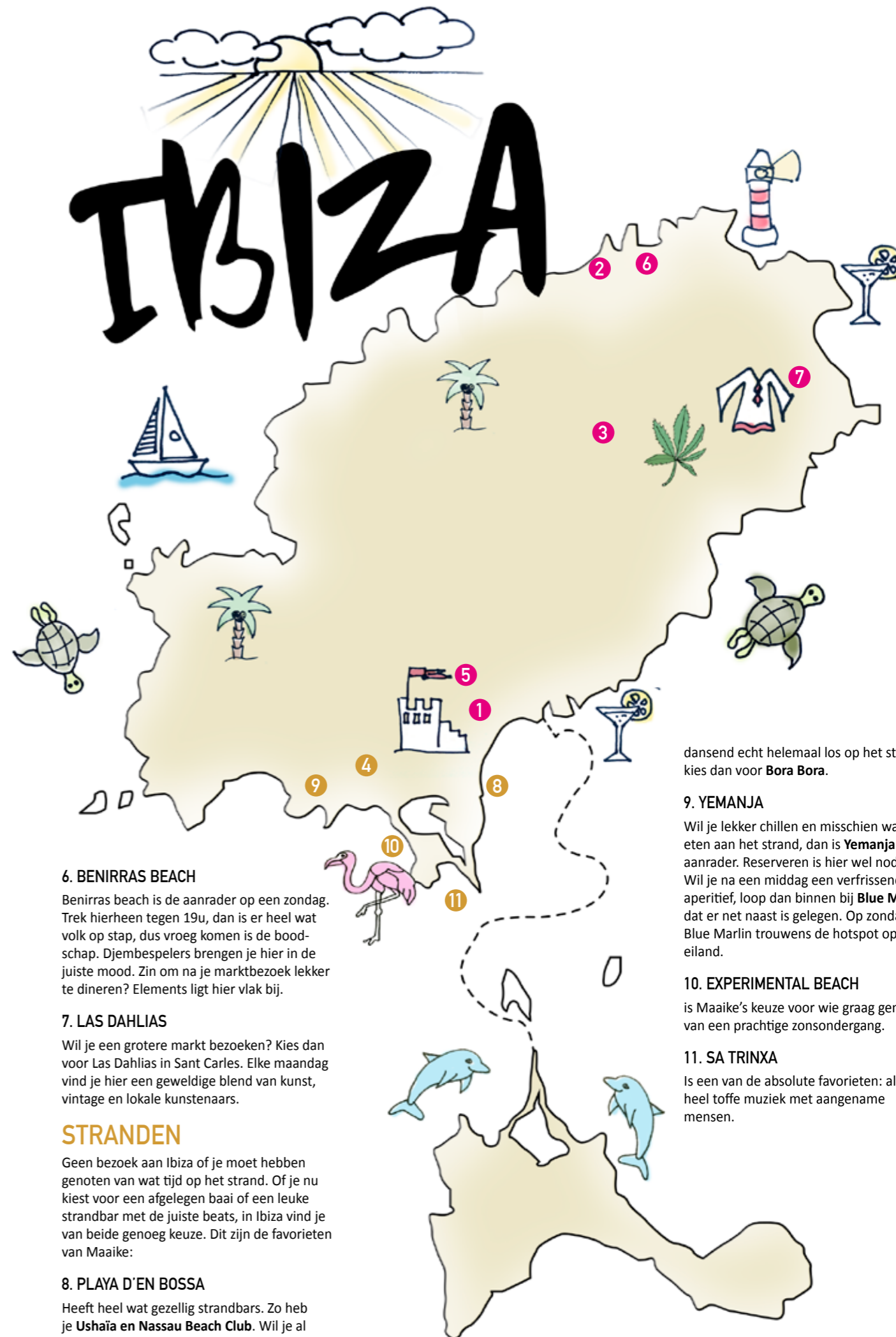
Altijd al eens willen dineren temidden van een bos? Dan zal dit restaurant je niet teleurstellen. Wil je daarna nog lekker wat drinken, dan is deze locatie een ware verademing.

5. EL OLIVIO

Dé lekkerste tapas van het oude deel van Ibiza-stad. Loop de steile weg naar de burcht op. Geloof ons de wandeling is meer dan de moeite om daarna te kunnen genieten van overheerlijke authentieke tapas.

MARKTJES

Snuister jij ook graag rond op lokale marktjes op zoek naar een authentiek kunstwerkje of een vintage tas? Ibiza heeft een heel uitgebreid aanbod aan marktjes die je moet bezoeken. Markt van San Jordi, elke zaterdagochtend tot 12u. Heel leuke vintagepullen. Wel goed kiezen hier en daar kom je ook minder interessante zaken en standjes tegen.



6. BENIRRAS BEACH

Benirras beach is de aanrader op een zondag. Trek hierheen tegen 19u, dan is er heel wat volk op stap, dus vroeg komen is de boodschap. Djembespelers brengen je hier in de juiste mood. Zin om na je marktbezoek lekker te dineren? Elements ligt hier vlak bij.

7. LAS DAHLIAS

Wil je een grotere markt bezoeken? Kies dan voor Las Dahlias in Sant Carles. Elke maandag vind je hier een geweldige blend van kunst, vintage en lokale kunstenaars.

STRANDEN

Geen bezoek aan Ibiza of je moet hebben genoten van wat tijd op het strand. Of je nu kiest voor een afgelegen baai of een leuke strandbar met de juiste beats, in Ibiza vind je van beide genoeg keuze. Dit zijn de favorieten van Maaïke:

8. PLAYA D'EN BOSSA

Heeft heel wat gezellig strandbars. Zo heb je Ushaïa en Nassau Beach Club. Wil je al

dansend echt helemaal los op het strand, kies dan voor Bora Bora.

9. YEMANJA

Wil je lekker chillen en misschien wat eten aan het strand, dan is Yemanja een aanrader. Reserveren is hier wel nodig. Wil je na een middag een verfrissend aperitief, loop dan binnen bij Blue Marlin dat er net naast is gelegen. Op zondag is Blue Marlin trouwens de hotspot op het eiland.

10. EXPERIMENTAL BEACH

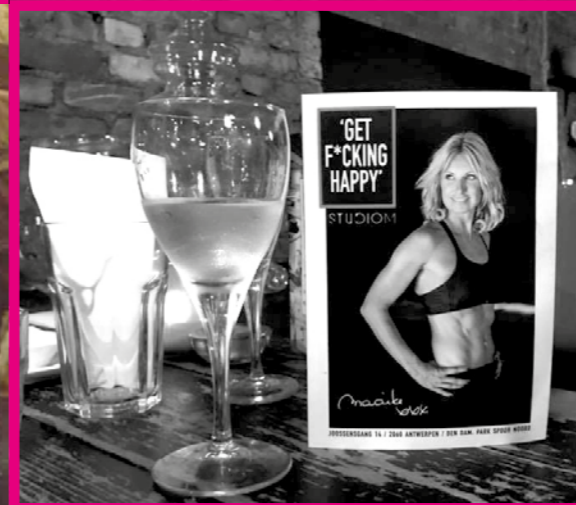
is Maaïke's keuze voor wie graag geniet van een prachtige zonsondergang.

11. SA TRINXA

Is een van de absolute favorieten: altijd heel toffe muziek met aangename mensen.

#STUDIOM ANTWERP

VOLG STUDIOM
STUDIOMANTWERP



INTERVIEW MET MAAIKE DE WAELE

THE WOMAN BEHIND THE STUDIO

“JA, IK BEN ZOT IN MIJNE KOP. IK KAN DAT IEDEREEN AANRADEN.”

Maaïke, je viert het vijfjarig bestaan van StudioM, wat doet dat met een mens?

(lacht) ‘Goh, triest word je daar niet van hé’, steekt Maaïke van wal. ‘Gelukkig is natuurlijk vanzelfsprekend, maar het is echt méér dan dat. Ik ben dankbaar voor de mensen die dag in dag uit naar mijn lessen komen, het is via hen dat ik een hoop energie vergaar, dus misschien is het dat wel, gelukkig en dankbaar dat ik het al vijf jaar kan uitzingen.’

Hoe kwam je op het idee om de Studio te beginnen, tenslotte was je al langer aan de slag als trainer?

‘Ik heb jarenlang dans -en workouts gegeven, choreografieën, lesgevers begeleid, opgeleid, gemotiveerd en events georganiseerd. Maar een mens evolueert hé. Ik vond dat de max om te doen, supertoffe mensen leren kennen, heel veel mogen meemaken en steeds omringd geweest door niets als positieve vibes, maar op een moment moet je gewoon springen, dus dan doen we dat’

IK BEN ECHT EEN CHANCAARD

Dus op een dag stond je op en dacht je en nu wil ik een eigen studio?

(lacht) ‘Ja, dat is eens wat anders als een boke choco na het opstaan hé. Neen, er waren heel wat mensen in mijn omgeving die al langer zeiden van Maaïke waarom start je niet ergens op jezelf? En opeens voelde ik dat het, het moment was. De combinatie van zelf ergens een sportplek met een thuisgevoel voor mensen te kunnen creëren met de onvoorwaardelijke steun van vrienden en familie hebben voor het ontstaan van de Studio gezorgd.’

Je had de dansmicrobe al op jonge leeftijd te pakken?

‘Ik heb écht uren en uren voor de spiegel staan dansen & playbacken toen ik jong was, aan het optreden voor een denkbeeldig publiek en aan imaginaire vriendjes les aan het geven.’ *(knipoogt)* ‘Ik ging ze eens laten zien hoe het moest hé. Uiteindelijk hebben ze me toen ik vijf was van thuis uit op balletles gestuurd – ik denk dat ze af en toe zelf ook wat rust wilden – en dan is alles eigenlijk heel snel gegaan.’

Je combineert bij StudioM zowel stevige workouts als yoga. Is yoga niet iets te rustig voor iemand met zoveel energie als jij?

‘Dat yoga niet intensief is, dat is een van de grootste misverstanden die er bestaan. Vroeger was yoga mijn hobby. Ik wou voor mezelf iets rustigs om te doen. Na mijn opleiding kwam ik op het idee om mijn eigen soort yogalessen samen te stellen. Weg hobby, natuurlijk *(lacht)*. Ik combineer elementen uit yoga met de nodige power. Het zijn echte full body workouts, wij liggen niet te slapen op die matten hé,’ *(lacht)* Maaïke.

Je geeft les in yoga, dans en stevige workouts, organiseert events en staat geregeld achter de draaitafels. Op welk moment slaap je?

Van sporten krijg je gigantisch veel energie hé. Een yogales of een dansles, daar kan geen Redbull tegenop. Het helpt natuurlijk ook wel dat ik wat ‘zot in de kop ben’. Ik ben heel positief ingesteld, tuurlijk heeft iedereen het wel eens moeilijk, maar ik ben nogal iemand van vooruit is de weg. Echt, ik zeg

dat ook vaak tegen de mensen die les volgen bij mij, doe gewoon eens zot, dat helpt. Neen serieus, ik denk dat daar oprecht mijn kracht ligt als instructrice, mensen gewoon happy krijgen door aan zichzelf en hun lijf te laten werken. Het klinkt wat melig, maar dat is trouwens mijn grootste geschenk na een les. Iedereen zien glimlachen als ze de deur van de studio uitlopen. Dan denk ik bij mezelf chancaard.’

Vind je zelf dat je geluk hebt dat je dit kan doen?

‘Het zal nog wel niet zijn. Hé, ik mag elke week lessen geven in mijn eigen studio, aan keitoffe mensen. Ik kan daar zelf mijn muziek voor samenstellen en ik kan zo zot doen als ik zelf wil. Reken daar nog een hele hoop toffe mensen in mijn omgeving en een fantastische Deense dog bij. Dat noem ik toch wel geluk hebben in het leven.’

Wat brengt de toekomst? Staan er nog grote plannen in de steigers?

‘Goh ik wil nog wel honderd jaar verder met StudioM en wie weet nog eens een magazine uitbrengen *(knipoogt)*.’

‘Ik speel met het idee om mijn eigen “Fucking Happy-boek” te publiceren. Ik wil met mijn Happiness workouts andere oorden (vb Bali) opzoeken, nog op massa’s toffe feesten draaien, funky workout-kledij maken, terug zelf opleidingen gaan geven, ik wil nog zoveel...”. ‘Op dit moment gaat alles zo goed. ik wil gewoon vooral van alles blijven genieten. Veel lesgeven, gaan dansen met de vrienden, setjes draaien en af en toe eens een topcongé. Ik ben een content maske. Ik ben een voeler hé, ik zie wel waar de toekomst mij brengt. Wat ik dan doe of waar, dat weet ik niet, maar dat het zot goed en tof zal zijn, dat sowieso wel.’

Maaïke
vbx

SPORTEN BIJ STUDIOM



TIP

Heb je een gezellige avond samen met vrienden en toch zin in wat hapjes of een sneukelmoment? Maak dan wat gesneden groentjes en combineer bv. met een zelfgemaakte mayonaise. Of kies voor cashewnoten in plaats van chips.

WANNEER BEGIN JIJ TE WERKEN AAN JE DROOMLICHAAM? GEEN EXCUSES MEER, TIJD OM AAN DE SLAG TE GAAN.

Als we je zouden vragen hoe vaak je het idee hebt gehad om (terug) te beginnen sporten, wat zou dan jouw antwoord zijn? Een? Twee keer? Of vijfduizend negenhonderdeenenzestig keer? Wanneer schiet het idee door je hoofd dat je dringend moet werken aan je killerbody? Na een overheerlijk dinner, wanneer je in zwemkledij aan het strand zit of na het doorbladeren van een modeblad? Feit is dat iedereen wel eens een zetje nodig heeft om de stap te zetten en te gaan sporten.

Ok, het is zover, de motivatie is er en je wil absoluut aan de slag. Alleen, dan komen natuurlijk de vragen en niet per één met de keer. Waar ga je sporten en welke sport ga je beoefenen? Wat moet je aan en met wie ga je? Zou je als (her)beginner het niveau wel aankunnen? Voor je goed en wel bent

begonnen, heb je de moed al opgegeven en hangen je sportkleden al terug aan de haak. Je bent niet alleen en je hoeft je absoluut geen zorgen te maken over alle bovenstaande vragen. Jij wil sporten? Jij kan sporten! Op jouw niveau en in een omgeving waarin jij je compleet comfortabel voelt.

In een gezellige studio of lekker buiten. Bij StudioM kan je kiezen uit verschillende workouts, waar je enkel een yogamat en sportieve kleding voor nodig hebt. Je volgt bij StudioM les in een gezellige en huiselijk ingerichte studio die je kan terugvinden in de hippe buurt 'Den Dam'. Geen zin om binnen te sporten? Bij goed weer wordt er gewoon buitengesport, heerlijk in de zon!

WORKOUTS

Elke workout is op een unieke manier opgebouwd en focust op de training van het volledige lichaam. Er is aandacht voor de opwarming van je lichaam voor je start aan je workout en de cooldown erna. In elke les zijn er verschillende opties. Zo maakt het niet uit of je traint als beginnend of gevorderd sporter. Elke les wordt gedurende een periode van 6 weken gegeven. Zo kan je zelf goed zien hoeveel progressie je maakt. Zes weken, dat is lang denk je? Je zal versteld staan hoe snel zes weken voorbij gaan. Voor

HAPPINESS WORKOUTS OP JOUW MAAT

je het weet staat er een compleet nieuwe workout voor je klaar.

HAPPYOGA

Zeg niet zomaar yoga! Dit is een bijzonder dynamische en energetische vorm van yoga! In een uur tijd krijg je niet alleen een goede en volledige training van je hele lichaam, je stretch en verbetert je lenigheid al met enkele lessen. Happyoga is een echte power-yoga, met een sterke focus op je core en je flexibiliteit!

Een aangepaste playlist zorgt ervoor dat je de bewegingen zo onder de knie hebt. De poses hebben steeds meerdere uitvoeringsniveaus, zo gaan we van optie 1 als basis tot de uitdagende en intensere opties 3 en 4. Je



kiest zelf welke optie je neemt, als dat geen workout op maat is!

PERFECT BODY

Deze workout is net als Happyoga op blote voeten. Het is een rustige maar intense training voor heel je lichaam. De basis voor deze lessen is pilates. Maaiké geeft haar eigen twist aan een reeks grond oefeningen,

die je uitvoert op muziek die precies werden afgestemd op deze les. Ben je moe of mis je net dat tikkeltje energie om te springen en stevig te bewegen, dan is deze les perfect!

STRAKKE BODY (BBB)

Deze cardio workout combineert efficiënte rechtstaande en liggende oefeningen waarbij je focust op je buik, benen en je billen.

Het is dé manier om een strak figuur te krijgen en te behouden. Het eerste deel van de les is gericht op conditie en opwarming van de spieren en dit gebeurt rechtstaand. In het tweede deel komen de grond-oefeningen aan bod en krijgen je buik en billen een instant make-over. Het is een complete BBB-workout op opzweepende muziek, waar je zonder twijfel tijdens en na de les ten volle van geniet!

DETOX BURN

Deze hevige en heerlijke workout is ideaal voor na het weekend! Het perfecte excuus om tijdens het weekend toch gewoon dat extra dessertje te kiezen want in deze workout sport je het gewoon weg. Bij deze conditie -en vetverbrandingstraining sta je recht op en geef je het beste van jezelf en dat, een heel uur lang. Halverwege de les is er een moment om je buikspieren te verbeteren. Daarna sta je terug recht en vlieg je er verder in met een stevig conditioneel einde. Trainen & goed gezind worden. Hoe klinkt dat voor je?

Welke workout je ook volgt, Maaike steekt je sowieso aan met haar enthousiasme. Het is Maaike's missie om jou meer energie en happiness te bezorgen. Dankzij 25 jaar ervaring, haar ongelimiteerde passie en levenslust, slaagt ze er ongetwijfeld in jouw energiepeil te boosten en krijg je er een moordlijf bovenop!

INSTANT MEER ENERGIE EN EEN GELUK GEVOEL.

De lessen zijn zowel voor vrouwen als mannen en lopen het hele jaar door. Het is niet nodig om je op voorhand voor een les in te schrijven. Je kan dus altijd starten met de workout van jouw keuze! Ben je zwanger? Heb je een blessure opgelopen? Laat het Maaike voor de les even weten, zo kan ze voorzien in aangepaste oefeningen en tips en zo kan je ten allen tijde blijven trainen.

VOLG STUDIO M #KILLERBODYWORKOUTS
STUDIO M ANTWERP



PAREIN

DESIGN PRIVÉ SAUNA
Your wellness is our passion

Pareinpark 18 9120 Beveren
reservatie@sauna-parein.be
03 755 29 26
www.sauna-parein.be

Nahua waterkefir, a refreshing sparkling drink, fermented with waterkefir grains, good for mind and body. Boost your inner and outer beauty with our gamma of fermented drinks.

Discover our 4 flavours

RED BASIL

- BASILICUM
- FOREST FRUIT

STRONG GINGER

- BERGAMOT
- GINGER

TANGY LIME

- LIME
- CARDAMOM

SWEET TURMERIC

- ROOIBOS
- TURMERIC

INFO & INSPIRATIE : WWW.ELGUSTOLOCO.BE

Organic

Low in sugar

Immunity & Gut health

Antioxidant & Detox

Alcohol free
Refreshing
Vegan
Local

KIMERU Signage **with impact**

Maak uw bedrijf meer zichtbaar met een scherm van Kimeru.

Kimeru bvba
Mechelsesteenweg 151, B-2018 Antwerpen

T: +32 3 446 33 33 • E: info@kimeru.be
www.kimeru.be

STUDIO M-POST

YOU TUBE

Choreo
@YouTube

Check it out op YouTube, op de naam Maaïke De Waele vind je veel choreo's! Om een idee te krijgen, kan je hier alvast een paar bekijken:

<https://www.youtube.com/watch?v=swng8sfyUY>

<https://www.youtube.com/watch?v=dudbHy-kdrSM>

<https://www.youtube.com/watch?v=eGW-jsc1WYfk>

<https://www.youtube.com/watch?v=LYtZAKSEdjs>

<https://www.youtube.com/watch?v=eoq-z8noVYLE>

<https://www.youtube.com/watch?v=EGVCIfyVCKK>



HAPPY KIDS ARE THE CUTEST

ONZE STUDIOM DANSLESSEN VOOR KINDEREN

Thuis een hippe chick of coole dude rondlopen die geen moment kan stilzitten? Een jonge spring-in't veld die barstensvol energie zit en al dansend door het leven vliegt? Dan zijn de danslessen voor kids bij StudioM absoluut iets voor jouw telg.

Of je kind nu de moves van Jagger heeft of nog wat hulp kan gebruiken bij het ontwikkelen van het gevoel voor ritme, iedereen vanaf de leeftijd van zeven is welkom om op woensdagnamiddag dansles te volgen bij StudioM. De grootste focus tijdens de lessen is de funfactor, al wordt er natuurlijk ook gewerkt aan straffe dansmoves.

SHOWTIME

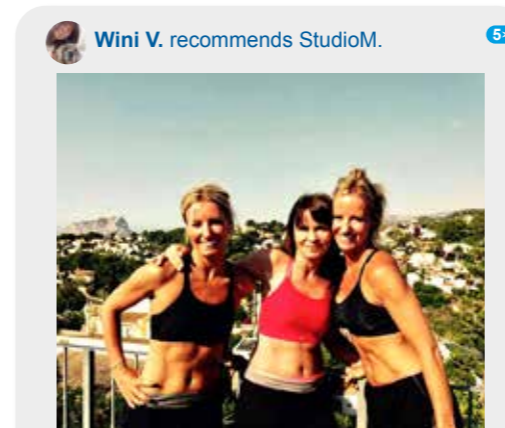
Elke les wordt er gestart met een opwarmmoment, daarna komt dé real stuff. Op de beats van de laatste hits worden tijdens de les passen en choreo's aangeleerd. Afsluiten gebeurt steeds met een stretchmoment. Natuurlijk mag al dat talent niet enkel binnenskamers blijven. Daarom wordt er tweemaal per seizoen een show georganiseerd.

Het perfecte moment voor de kids om hun kunnen te laten zien aan familie en vrienden. Terwijl ouders en familie gezellig worden ontvangen met een glaasje cava, kunnen vrienden van de dansers deelnemen aan een gratis proefles.

De danslessen voor kids & tieners gaan elke woensdagnamiddag door tijdens het schooljaar vanaf 18 september 2019 tot en met 10 juni 2020. Iedere les duurt 55 minuten. De kids hebben enkel sportschoenen nodig. Elke deelnemer zorgt zelf voor water. Voor de les trek je een outfit aan waarin je goed kan bewegen. Van 13u30 tot 14u25 loopt de les voor kinderen van 7 tot 9. Vanaf 10 jaar wordt er gedanst van 14u30 tot 15u25.

HAPPY @STUDIOM

WAT SPORTEN BIJ STUDIOM MET JOU DOET...



Ongeveer 4 jaar geleden nam ik contact op met Maaïke van StudioM, nadat ik haar had gezien op TV. Na 32 jaar intensief paard te hebben gereden was het nu tijd voor een andere uitdaging. Ik wou niet naar een saaie fitness om aan toestellen te gaan hangen. Ik zag mezelf meer in groep bewegen met een toffe gemotiveerde lesgeefster.

De 1^{ste} keer dat ik bij haar de steile houten trap op liep, naar de studio, wist ik totaal niet aan wat ik me kon verwachten. Ik liet de lessen gewoon keer op keer op mij afkomen. En ja, ik had na een tijdje de "StudioM-microbe" te pakken. Meestal ga ik 2 tot 3 uur per week. Je krijgt alles in een les wat je wil. Maaïke is een toppertje!

Wat ik aan StudioM zo leuk vind is het vriendelijke onthaal, aangepaste muziek per les, toffe locatie in Antwerpen, regelmatig een drankje na de les, of evenementen die Maaïke zelf organiseert waar je zeker ook meer dan welkom bent. Je leert er ook ongelooflijk toffe mensen kennen. Iedereen wordt door Maaïke haar Happy-vibes overspoelt.

Ik vind dat je bij StudioM iets krijgt wat je bij andere niet kan vinden. Maaïke betekent veel voor ons en dat doet wat met je. Happy zijn is haar doel dat ze met je wil delen. Ik ben haar dankbaar en heel blij dat ik ze ken.



Toen ik Maaïke de eerste keer zag op ATV met haar hond Marcel, was ik aan het fitnessen. De versnelling van van de cardio ging plotsklaps twee standen hoger! Niet lang erna kwam ik ze tegen met haar meute in park spoor Noord en voelde spontaan de goeie vibes. De eerste les die ik meevolgte was niet van de poes. ik voelde me de dag erna erg stijf. Wat ik te pakken had, was de microbe Maaïke De Waele van StudioM. Alles wat down is must go up en dat is exact waarvoor ik naar de studio en het park blijf komen. Fysieke en - voor mij - mentale Happiness! Ik pak Maaïke hare glimlach mee naar huis voor de hele dag. De liefde en high fives krijg je er gratis bovenop, om nog maar te zwijgen over de vriendschappen voor het leven. Stuk voor stuk goed volk en een sfeer die je nergens anders kan en zal vinden.



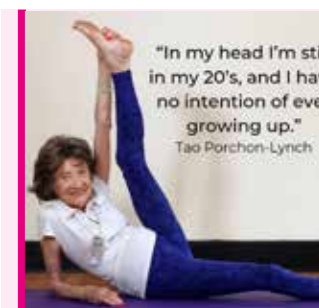
Ik volg Maaïke ondertussen al meer dan 25 jaar. Niet enkel omdat ze mijn zus, ik vind haar oprecht de beste lesgeefster qua sfeer, muziek, yoga, workouts en happiness. Na de les voel ik me altijd beter en zie ik mezelf nog liever.



Zo'n vijf jaar geleden legde ik voor het eerst mijn yogamatje neer bij StudioM. Een sfeervolle, warme gezellige StudioM met een nog warmere vrouw vol energie en happiness. Maaïke heeft een heel belangrijke plaats gekregen in mijn leven. Samen met haar en de vele lieve mensen die ook vol passie haar lessen volgen. Ze heeft me zoveel moois geleerd en me terug laten geloven dat als je het echt wil, je het ook kan. Topvrouw, toplessen, toplocatie, topsfeer en zoveel meer. Maaïke, you rock!



Er is is maar 1 happyogales waar je zo verslaafd aan raakt en dat is die van Maaïke bij StudioM! Je zweeft na de les echt naar huis! Blij dat zij mijn leven beter maakt, een echte topper!



HEB JE WAT INSPIRATIE NODIG?

Tao Porchon-Lynch is 101 jaar. Ze geeft(!) nog elke dag yogales, geniet elke dag van een goed glas wijn en springt en danst alsof ze nog twintig is. Ouder worden daar denkt ze niet aan, in haar hoofd is ze nog steeds twintig en ze heeft absoluut geen intentie om die mindset te veranderen. Als Tao het kan, waarom zou jij het dan niet kunnen? Come on, 1-2-3, let's go!

TIP

- Kan je de verleiding van frieten niet weerstaan? Geniet er dan gewoon van. Je kan het combineren met een salade in plaats van vlees als side-dish. Wil je saus? Maak je mayo dan zelf.

- Heb je wat hartigs nodig tussendoor? Kook wat eieren. Hardgekookte eieren zitten boordevol proteïnen en hebben een heel lage caloriewaarde. Zet ze standaard in je koelkast zo heb je altijd iets om naar terug te grijpen.

COFFEE HOTSPOTS @ ANTWERP

Een koffiepauze in een gewone doorde-
weekse dag met mijn Hans. Puur genieten.

- 1 -
Caffènation
Mechelsesteenweg 16
2000 Antwerpen

- 2 -
Black & Yellow
by Joke
Nassastraat 7
2000 Antwerpen

- 7 -
Normo
Minderbroedersrui 30
2000 Antwerpen

- 6 -
Revista
by Michiel
K. Rogierstraat 47
2000 Antwerpen

- 5 -
Georges
EspressoBar
by Georges
Londenstraat 27
2000 Antwerpen

- 4 -
Kolonel Coffee
by Kobe
Montignystraat 51
2018 Antwerpen



fotograaf: Jorgen Van Cauwenbergh

ROCK, PASSIE & AUTHENTICITEIT

KINGS & QUEENS UNIEKE STUKKEN MET EEN VERHAAL

Een mannenwinkel met een focus op merken met een sterk verhaal en een geschiedenis. Kings & Queens opende ruim tien jaar geleden en is uitgegroeid tot de candy store voor iedere man die houdt van denim en andere quality goods. Met een stevige reputatie in binnen -en buitenland is deze shop zowat het Wallhalla voor elke man die houdt van producten met het nodige rockgehalte.

Of het nu gaat om een raw denim, stevige workboots, t-shirts of hemden met een uniek verhaal, je kan ze vinden bij Kings & Queens. Eigenaar van de zaak is Hans, zelf een rasechte storyteller, die van de producten die hij in de winkel aanbiedt niets minder dan dat verwacht. Gepassioneerd door verhalen gaat Hans zelf op zoek naar stukken die wat te vertellen hebben en zich van het gros onderscheiden door hun apartheid in stof, model of kwaliteit.

Kings & Queens is trouwens dé referentie in België voor Red Wing Shoes. Met meer dan 30 modellen op voorraad is dit dé plek waar je de boots in verschillende maten, kleuren en speciale uitvoeringen kan passen. Ook voor het onderhoud van je schoenen kan je bij Kings &

Queens terecht. Zo wordt er samen gewerkt met een Antwerpse schoenmaker die er samen met Hans voor zorgt dat jouw favoriete boots een tweede en zelfs derde leven kunnen krijgen of je kan langskomen op een van de Red Wing Cleaning Days. Tweemaal per jaar kan je dan in de shop je boots professioneel laten reinigen met de juiste onderhoudsproducten.

Bij Kings & Queens vind je zowat alles, van broeken over handgemaakte lederwaren, tot stoere juwelen en verzorgingsproducten voor haar en baard. Shoppen voor stukken met het nodige rockgehalte doe je bij Kings & Queens. Mannen als Josh Homme, Mark Lanegan, Axl Peleman, Koen De Bauw en de bandleiden van Miley Cyrus scoorden hier al hun unieke stukken. Nu jij nog.

WWW.KINGS-QUEENS.BE - INFO@KINGS-QUEENS.BE - INSTA: KINGSQUEENS_STORE - FB @KINGS.QUEENS.ANTWERP



HAPPINESS WORKOUT WEEK

CONGÉ MÉDITERRANÉE
ALS JE WORKOUT GEWOON VAKANTIE WORDT

Picture this, de zon gaat langzaam onder, terwijl jij languit in een lounge relaxt en van een frisse cocktail nipt. Peinzend of je straks nog dat goede boek induikt, langer aan tafel blijft zitten om met wat vrienden te kletsen of liever de avond wegdanst. Geen stress, geen deadlines, geen bliepende telefoon die je aandacht opeist. Klinkt als een scene uit een romcom of een foto van een of andere hippe Instagram feed? Neen, deze setting, daar kan jij in zitten, klaar om te zonnen samen met een groep positieve enthousiastelingen die ook deelnemen aan de Happiness Workout Week.



Wat is zaliger dan 's ochtends op te staan, de lokroep van de zon op je huid te voelen en te weten dat je de hele dag enkel dat hoeft te doen waar je zelf zin in hebt? Niets toch? Compleet niets doen is misschien niet geheel de juiste omschrijving van de Happiness workout week, want gesport wordt er wel natuurlijk.

JIJ-TIJD

Beeld je in, je start je dag met een fijne yogasessie om al je zintuigen te ontwakken. Eens je lichaam wakker is schuif je aan voor een deugddoend ontbijt dat je genoeg energie geeft om de rest van je feelgood dag door te komen. In de voormiddag luier je wat naast of in het zwembad, bezoek je de lokale markt of ga je langs het strand wandelen. Net voor je denkt honger te hebben, wordt er een heerlijk lichte lunch geserveerd, voor je in de namiddag verder werkt aan jouw droomlichaam. De dag afsluiten doe je hoe je dat zelf wilt. Lekker dansen bij zonsondergang of liever wat tijd voor jezelf met een goed boek en een excellent glas wijn. In jouw me-time beslis je dat helemaal zelf. Fun underneath the sun.

DE PERFECTE MIX VAN INSPANNING, ONTSPANNING

Tijdens de Happiness Workout Week, trekt StudioM met een groep van ongeveer dertig gelijkgestemde zielen richting het zalige Zuiden om een week lang te sporten in een hemelse setting. Vijf tot zeven dagen lang combineer je yoga en workoutsessies, lekker eten en genieten van de zon met een groep fijne mensen die net als jij energie willen opdoen, aan een strakker lichaam werken maar bovenal op zoek zijn naar een fantastische tijd onder de zon.

Gebet? Wil je meer weten? Op volgende pagina kan je alle praktische info vinden.

PLACE TO BE

CABALLITO DELL MAR & BAR LA CABANA

YOUR PARADISE NEXT DOOR

Wij verwelkomen je graag in ons zenparadijs gelegen in de idyllische heuvels van Moraira/Benissa aan de Costa Blanca in Spanje.

In één van onze tien betoverende kamers met zeezicht zal je zeker tot rust komen en heerlijk kunnen relaxen.

Caballito dell Mar is ideaal om zowel grote als kleine vakanties door te brengen met of zonder kinderen. Twee zwembaden met zicht op zee en een jacuzzi zorgen voor de nodige verfrissing al dan niet met een cocktail in de hand. De talrijke loungebedden, kussens en hangmatten vormen de basis voor het zalige nietsdoen.

Caballito dell Mar. Calle Cantabria/
Carrer de Cantabria 10, 03720 Benissa.

Tel. 0034 650 285 800.

Sabrina en Nina - info@caballito.be



Sonja & Rudy

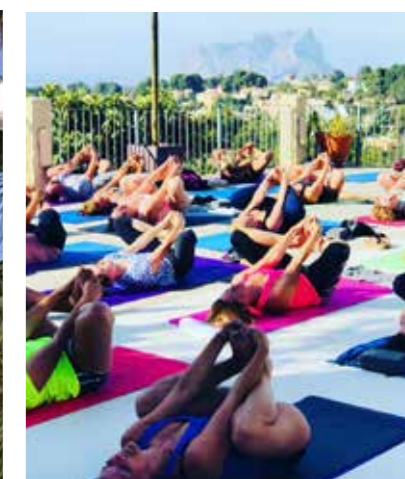
Top kwaliteit van een familie bedrijf

- Kwaliteit en vakkennis in hardhouten vloerbekleding.
- De hoogste normen op vlak van productie, plaatsing en afwerking.
- Voor zowel (interieur) architecten, vastgoedontwikkelaars als particuliere klanten.



**De Keyser
Wood Industry**

Kasteleinsstraat 15,
9150 Kruibeke



HAPPINESS WORKOUT WEEK GOES SPAIN

ESPAÑA POR FAVOR DE PERFECTE COMBO VAN YOGA, SANGRIA & FIESTA

Caballito dell Mar in Moraira kan met recht en reden zowat de tweede thuis van StudioM worden genoemd. Gelegen in de heuvels ten zuiden van Valencia, vormt dit boetiek-hotel de perfecte hotspot voor de Happiness Workout Week. Een idyllischere setting voor een workout kan je haast niet bedenken.

Geen zin om je vakantie door te brengen in een hoogbouw aan een of andere volle Spaanse playa? Bij StudioM zijn ze dat idee ook niet genegen. In een Happiness Workout Week kan je dronken Britten nu eenmaal best missen. In haar zoektocht naar de perfecte plek om de Happiness Workout Week onder de zon te organiseren, kwam Maaïke al snel terecht bij Caballito dell Mar. Het perfecte hotel om jou flink in de watten te leggen, terwijl je bijkomt van één van de sportmomenten.

PERFECT GETAWAY

Vijf dagen lang vormt de Caballito het decor voor jouw perfect getaway. Had iemand overheerlijke tapas gezegd? Yes, please. Van 22 mei tot 28 mei 2020 trekt StudioM naar Moraira om je onder te dompelen in een week vol sport, dans & you-time.

YOGA MEETS FIESTA

Je ochtend starten met een verfrissende yogasessie, gevolgd door heerlijk chillen bij het zwembad op aangepaste beats? Heerlijke tapas als lunch voor je in de namiddag aan je moordlijf werkt? 's Avonds genieten van een heerlijke wijn of losgaan tijdens een fiesta rond het zwembad? Again, yes please.

Alle informatie omtrent de Happiness Workout Week in Spanje vind je hiernaast. Waar wacht je nog op? Vamos, vamos!



#maaikedewaele

#poppiecaballito

STUDIOM-POST

PRAKTISCH

Wil je graag mee naar Spanje:

Plan dan volgende data in:
Vr 22 mei - do 28 mei 2020
All in* 6 nachten: 795 euro

Of verkies je Toscane:

Prik dan deze data in je agenda:
Zo 30 aug - zo 6 sept 2020
All in * 7 nachten: 995 euro

Inschrijven & gedetailleerde info:

Maaïke@studiom-antwerp.be

All in*

- Healthy Food elke dag
- ontbijt • lunch • dinner
- accomodatie
- elke dag 2 workouts: Happyoga & Bodyworkout
- Music & Good Vibes.

All in excl. drinks, vlucht & vervoer

Ines Op De Beeck recommends StudioM. 5+

"Ge ga hert of ge ga ni", 🔥🔥 dat werd me al snel duidelijk toen ik me begin 2018 waagde aan mijn eerste les bij StudioM. Hard gaan doen we sowieso, maar met de bruisende energie van Maaïke is dat absoluut geen probleem. Telkens weer word je meegesleept door de motiverende woorden, de slogans die we allemaal luidkeels mee schreeuwen ('wa willen wij, ne killerbody), de juiste muziek die je een extra boost geeft en de positieve energie 🥰 die Maaïke naar iedereen uitstraalt. Dit alles maakt het voor mij zo leuk om telkens weer naar de lessen te komen en een duidelijk doel voor ogen te zien. Ik ging van 1 keer per week naar de lessen, naar 2, 3 en zelfs 4 keer per week. Een stevige boxing op vrijdag mag ook zeker niet ontbreken, met een gezellige babbel en een glaasje cava of twee, drie achteraf. 🍷 De lessen eindig ik telkens met de mondhoeken omhoog, uitkijkend naar de volgende. 😊

Cindy Dumez recommends StudioM. 5+



Bij StudioM krijg je echte workoutlessen. 🏋️ Er hangt een fantastische vibe waar je helemaal in meegaat en zo intens van geniet! De energie, de vriendschap en de geweldige glimlach rond je mond na iedere les maken het volledig af! 😊 Maaïke's gezellige studio en al de supertoffe mensen die er komen, geven je echt een thuisgevoel. Ik ben superblij dat ik erbij hoor! Thanks, Maaïke, you're the best! ❤️❤️

Frederik Cuppens recommends StudioM. 5+

Sinds eind 2017 train ik bij StudioM. De focus ligt daarbij voor mij vooral op yoga 🧘. Waar lenigheid en flexibiliteit nooit mijn sterkste punten waren, kan ik ondertussen houdingen aannemen en volhouden waar ik enkel van kon dromen. Als docente is Maaïke gedreven, professioneel en altijd enthousiast. Ze laat je enkel naar huis gaan met een extra portie energie en een glimlach op je gezicht. Zowel door haar inherente levendigheid, de altijd aangepaste muziek en de gezelligheid die ze creëert in haar studio, is en blijft het een genot om te komen sporten. Maaïke, bedankt om me beter te maken! 🙌🙌🙌



LA VITA E BELLA ITALIANS DO IT BETTER LE MIGLIORI DESTINAZIONI PER LE VACANZE

Ciao, ciao! StudioM verlegt letterlijk zijn grenzen en trekt voor de eerste keer naar het land van dolce far niente, ronkende Vespa's en prosecco. A presto Italia! Wil je graag zeven dagen worden ondergedompeld in een bad van sport, gezellig aperitieven en intens genieten onder de Toscaanse zon? Dan mag je de eerste Happiness Workout Week in bellissima Italia niet missen.

De Italiaanse editie van Happiness Workout Week brengt je naar het glooiende hart van Toscane. Verblijven doe je in een authentieke villa die omgeven wordt door prachtige olijfgaarden. Italiaanser kan bijna niet.

ZALIG SPORTEN IN TOSCANE

De gekende recepten van de Happy Workout Week strijken dan wel neer op een compleet nieuwe locatie, de ingrediënten voor een zalig weekje weg blijven dezelfde. Never change a winning team, dus ook onder de Italiaanse zon wordt er stevig gesport, met volle teugen genoten van spijs en drank en voor wie dat wil gefeest rond het zwembad.

LA BELLA VITA

Altijd al gedroomd van een weekje onder de Italiaanse zon, waar je compleet jezelf kan zijn, op tijd en stond stevig aan je fantastische lijf werkt en wordt vergezeld van een toffe bende mensen? Er is nog plaats voor toffe kerels en zotte madammen. Boek je reis en geniet begin in september 2020 van la bella vita in Italië.

INFO REIZEN

Alle informatie omtrent de Happiness Workout Weken in Spanje en Toscane vind je op de vorige pagina. Waar wacht je nog op? Andiamo, andiamo!

READ RELAX & RED WINE

TOP 5 @MAAIKE



SUCCES ZIT IN IEDER VAN ONS
- Paul Hanna -

Erg opbeurend en motiverend om te lezen. Uit dit boek heb ik ontzettend veel geleerd. Ik neem het nog regelmatig vast om passages te herlezen.



VRIJ VROUWELIJK
- G. Christoffels -

Ideaal boek voor het strand of voor op het nachtkastje. Tien verschillende erotische verhalen waar je ongetwijfeld bij ontspant en een gigantische glimlach van op het gezicht krijgt.



EMOTIONEEL EVENWICHT
- Roy Martina -

Dit boek kreeg ik van mijn moeder. In essentie vertelt dit boek dat alles komt op het moment dat jij dat nodig hebt. Was een echte eye-opener voor me.



AUSTRALIË OP BLOTE VOETEN
- Marlo Morgan -

Mooi en toegankelijk boek om te lezen. Geeft je een enorm gevoel van vrijheid. Hoe een verrassingslunch kan eindigen in iets heel onverwacht.



ELF MINUTEN
- Paulo Coelho -

Beetje anders dan zijn andere boeken gaat dit boek heel erg over liefde, offers die je moet maken om zo je dromen te verwezenlijken. Ik heb erg van dit boek genoten.



BREDE BAKASANA:
Iedereen kan dit leren!

Je traint je evenwicht, balans en je buik- schouder- en armspieren.

Hoe ga je te werk:
Gehurkt, tenen en knieën naar buiten. Zet elleboog in de vouw van je knie. Dan handen op de grond, spreid je vingers goed. Leun voorover, hou je ellebogen gebogen en breed.
Voel jezelf powerful, geen angst en zeg tegen jezelf "yes, ik kan dit"!

Optie 1: 2 blokjes
Optie 2: 1 blokje
Optie 3: Zonder blokjes

Vanuit deze houding kan je vele knappe yoga - acro "kunstjes" maken!

YOGA BAKASANA
een uitdagende arm balanshouding.
Sanskriet voor kraanvogel, reiger.

YOGA ACRO "KUNSTJES":
Ik kan je dit allemaal aanleren, met de juist techniek en motivatie! Dit kan je komen volgen op de **Friday events @ StudioM!** Check out site: studiom-antwerp.be/events.

Volgende data:

- Vrijdag 8/11: 19.30 - 21 u. Inschrijven op voorhand: maaike@studiom-antwerp.be. 15 euro per losse les.
- NaGeBa Yoga Festival: 29 maart 2020. www.nageba.be



VARIANT OP BAKASANA
Eka Pada Bakasana:
Kraanvogel met 1 been gelift

OPTIE 1:

- Linkerhand en linkerknie midden van de mat (knie zover mogelijk naar achter brengen). Rechterhand en rechtervoet buiten de mat.
- Linkerhand, vingers op de mat diagonaal plaatsen. Breng linkerelleboog naar je buik = steunpunt. Dan zijkant hoofd in het verlengde op de mat leggen. Erna leg je je rechtervoet van je been (halve bakasana) op je rechterelleboog.

• Al je gewicht naar voor brengen en lift je linkerbeen. Gebruik je buik & rug & bilspieren!! Zorg dat je rechterarm een hoek van 90 graden is.

OPTIE 2:
Strek beide benen door. Rechterbeen opzij en linkerbeen achter.

OPTIE 3:
Breng beide benen in het verlengde van je lichaam en lift naar boven.



SANSKRIT:

Tijdens de les hoor je heel wat termen uit het Sanskriet voorbij komen. Zo staat asana voor een yogahouding of een yogaoefening. Deze asanas heb je waarschijnlijk al gehoord tijdens de yogales.



1. Utkatasana: stoel, sterke heuphouding



2. Uttanasana: staande vooroverbuiging



3. Vrksasana: boom



4. Virabhadrasana 2: krijger 2

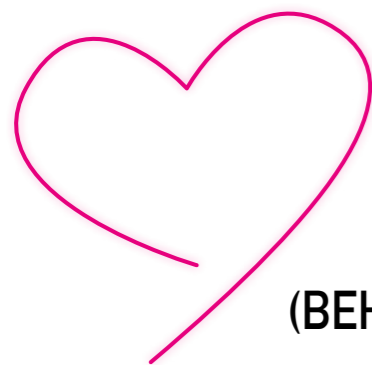


5. Sukhasana: kleermakerszit



6. Matsyasana: vis

Illustraties: perlagrafica.be



SISSYLOVE

TWEE HANDEN OP EEN
(BEHOORLIJK GESPIERDE) BUIK

Zussen, sommige schieten fantastisch met elkaar op, andere hebben nog levendige herinneringen aan een kindertijd vol onthoofde barbiepoppen, slaande ruzie om die ene poster uit dat jeugdmagazine of behoorlijk uit de hand gelopen chickfights. Niet zo bij Christie & Maaïke De Waele, onafscheidelijk zijn de zussen. Ze noemen het zelf sissylove. Wij wilden graag meer weten over die unieke band tussen de zussen De Waele.

Met vier zijn ze thuis bij het gezin De Waele. De oudste in het gezin is Ann, gevolgd door de tweeling Bart en Christie en als jongste van het gezin benjamin Maaïke. Zes jaar verschillen Christie en Maaïke in leeftijd, maar ze zijn al jaren de beste vriendinnen. "Het zijn eigenlijk mijn zussen Ann en Christie die ervoor gezorgd hebben dat ik ben gaan lesgeven", vertelt Maaïke. "Als kind stond ik altijd al voor de spiegel te dansen, les te geven aan een groep imaginaire vriendjes". Dankzij de oudere zussen De Waele gaf Maaïke haar eerste les aerobics. Ze was meteen enthousiast, net als zus Christie die haar vanaf dag een is gevolgd. Soulsisters. Nu 25 jaar later volgt Christie nog steeds les bij Maaïke en runt daarnaast een succesvolle modezaak. "We zijn door de jaren heen nog sterker naar elkaar toegegroeid", legt Maaïke uit. Door hun vriendinnenreizen

naar Ibiza, dat Christie's kinderen inmiddels volwassen zijn en hun gezamenlijke passie voor mode, zijn de zussen ook echte soulmates geworden. Perfecte uithangbord "Christie is echt mijn steun en toeverlaat", glimlacht Maaïke, "we kunnen bij elkaar alles kwijt". De zussen zien elkaar meer dan 25 uur per week en dat al bijna 25 jaar lang. Christie is volgens Maaïke dan ook het perfecte uithangbord voor StudioM. "Ze ziet er absoluut fantastisch uit. Ze wordt dit jaar 50, dat kan je toch bijna niet geloven als je haar ziet". Voor de winkel van Christie organiseren de dames ook samen fotoshoots. Echte topmomenten noemen de zussen dat. Samen zot doen, dat kunnen we nog het beste beamen de dames luidkeels. Goldbergh bracht de zussen De Waele samen voor een exclusieve fotoshoot.

GOLDBERGH @ AQUA SPORT JANUARI 2020

RUGGEVELDLAAN 503 - 2100 DEURNE (ANTWERPEN) - WWW.AQUA-SPORT.BE



DEN DAM

#PARKSPOORNOORD



BUITEN SPORTEN

In de zomer vind je StudioM in Park Spoor Noord. Bij veel zon kan je trainen onder de bomen. En later op de dag heerlijk in de avondzon. Check altijd het uurrooster op de site of we buiten trainen: studiom-antwerp.be/uurrooster

BIJ +20°C VIND JE ONS IN PARK SPOOR NOORD

FUNKY BUURT

'Den Dam' is in de laatste jaren ontzettend veranderd. Wie aan dit deel van de stad denkt als een grijze en wat verpauperde buurt, heeft het helemaal mis. De gehele buurt heeft de afgelopen tijd een gigantische transformatie ondergaan en is uitgegroeid tot één van de hipste buurten van 't Stad. De wijk heeft zijn gezellige volkse karakter behouden en is tegelijkertijd ook dé plek waar jonge gezinnen heentrekken en dat in het kielzog van hippe eettentjes, gezellige koffiebars en toffe bars. Op 'den Dam' vind je nog een stukje authentiek Antwerpen, op een steenworp van het centrum en met de complete eigenheid van een buurt die het nodige sociale vertier perfect mixt met rust.



UW RUNNING SPECIALIST

LOPEN - ZWEMMEN - FIETSEN - YOGA - FITNESS
LOOPSCHOENEN NA ANALYSE - SPORTVOEDING

ADDICT STORE ANTWERPEN

KAMMENSTRAAT 86

MAANDAG 12 - 18u30
DINSDAG - VRIJDAG 11 - 18u30
ZATERDAG 10 - 18u30
+IEDERE EERSTE ZONDAG VAN DE MAAND

ADDICT STORE WILRIJK

PRINS BOUDEWIJNLAAN 40

MAANDAG 12 - 18u30
DINSDAG - VRIJDAG 10 - 18u30
ZATERDAG 10 - 18u

WEKELIJKSE BREAKFASTRUNS

IEDER WEEKEND KAN JE KOMEN LOPEN BIJ ADDICT STORE
INSCHRIJVEN NIET NODIG - GRATIS - RELAX TEMPO - DRANKJE NA AFLOOP

CITY RUN

ZATERDAG 10u - KAMMENSTRAAT 86
7 OF 11 KM DOOR HET STADSCENTRUM NAAR LINKEROEVER

SHORT RUN

ZATERDAG 10u - PR. BOUDEWIJNLAAN 40
PARKTOER VAN 5 KM MET COACH

PARK RUN

ZONDAG 10u - PR. BOUDEWIJNLAAN 40
7 OF 11 KM DOORHEEN DE OMLIGGENDE PARKEN

WWW.ADDICTSTORE.COM

JUST EAT/DRINK @ ANTWERP

Wie zegt dat sporten en lekker uit eten gaan niet samengaan, heeft het mis. Maaïke is zelf een enorme lekkerbek en trekt regelmatig naar één van haar favoriete adressen om te genieten van een lekkere lunch of diner met vrienden. Dit zijn de foodhotspots van Maaïke in de koekestad.

♥ LIFE IS ART, Sint Jorispoort 20

Alec serveert klassiekers. Een echte aanrader is om te kiezen voor een wandeling door de kaart. Maaïke vraagt steeds 'om van alles en nog wat', zo krijg je een mooie afwisseling van klassiekers en aanraders die Alec je aanbiedt.

♥ U EAT & SLEEP, Nassastraat 42

De toog is hier uitermate geschikt om lekker te eten. De sfeer en bar brengen Maaïke steeds weer in verlostemming.

♥ NICK'S CAFÉ, Waalse kaai 18

Maaïke kiest hier steevast voor het 'halve kiekeken', samen met een verse salade, zelfgemaakte mayonaise en heerlijke frietjes. Je kan Maaïke hier vinden voor de lunch, maar ze blijft er ook gezellig plakken tot 's avonds.



♥ ESTELLE, Laar 10

De miso kipsalade is hemels! Erwin kookt er heerlijke gerechten!

♥ BUN Volkstraat 43

Hier eet je lekkere streetfood of kies je uit de noodlebar. Muziek is hier altijd goed, dus een van Maaïke's favorieten.

♥ PEURTOS - Resto & Vishandel Turnhoutse baan 193

Dit is een restaurant en vishandel. Je bestelt dagverse vis vanuit de toonbank en die wordt meteen voor je klaargemaakt. Niet de meest geschikte plek voor een candlelight dinner, maar zonder twijfel een instant vakantiegevoel.

♥ BARRIO, Damplein 11

Tapas en streetfood van erg hoge kwaliteit. Super lekker en gezellig. Doe Patricia de groeten van Maaïke als je hier langsgaat.



♥ GÅ - PARK SPOOR NOORD, Hardevoort 5

Fantastische locatie in het park. Culinaire topper, maar zeker ook een aan te raden plek voor een brunch op zondag.

♥ BITTERPEEËN, IJzerlaan 26

Top Franse klassiekers in een gezellig nostalgisch interieur. Je kan voor en na het eten gezellig gaan drinken in hun bar. Dit restaurant bestaat al van 1995, van vader Eddy door zoon Dimitri en blijft een aanrader!

♥ LAZY JACK, Kattendijkdok Oostkaai 22

Gezellige plek aan het water, toplocatie en vooral het vlees dat ze hier serveren staat op Maaïke's favorietenlijstje.

♥ BIEN SOIGNÉ! Kleine Markt 9

Intiem restaurant, uitgelezen plek voor een lunch van een hoog gastronomisch niveau.

♥ DEN BEER, Handelsstraat 85

Zonder twijfel het beste kreeftenrestaurant van Antwerpen, in een authentiek interieur. Must-visit!

♥ DEN ARME DUVEL, Arme duvelstraat 1

Lekker klassiekers. Zeker en vast het stoofvlees proberen, je zal niet teleurgesteld zijn.

♥ TAMO, Volkstraat 44

Hier serveren ze heerlijke Thai-food. Neem zeker ook een kijkje in het toilet!

♥ BAR(T)-À-VIN, Lange slachterijstraat 3-5

De place to be voor de beste steak tartaar. Het authentieke wijnresto in een knap art deco interieur.



Lekker wat drinken met vrienden of de avond wegdansen? Lust je al eens graag een pintje of zoek je een nieuw stamcafé? Hier loop je Maaïke ongetwijfeld wel eens tegen het strakke lijf.

CAFÉ BARON - Marnixplaat 5

Ongetwijfeld één van de meeste gekende bars in Antwerpen. Wie kent Olly niet? Volgens Maaïke een van de meeste gezellige cafébazen van 't Stad.

BARBEL - Vrijdagmarkt 1

Dé plek om wijntjes te drinken in Antwerpen is bij Annabel. Toffe locatie met Bossa Nova-muziek.

MOBY DICK - Bredastraat 4

Klein, volks café aan Den Dam met veel live optredens. Goede plek om een lekkere

dagschotel te eten, al dan niet in de vorm van een glazen boterham.

DE ZEPPELIN - Damplein 13

Gezellig café met een groot terras, een goede afzaker na de les. Op eigen risico voor wie niet op tijd thuis geraakt.

BAR DU PORT - Napoleonkaai 53

Authentiek café, lekker gezellig in de winter, want dan kan je nog lang buiten zitten op het verwarmd terras.

HOPPER - Leopold De Waelstraat 2

Dé jazz-kroeg van Antwerpen.



VAN SLAGERSKLEINDOCHTER TOT FITCOACH

Wat een sportstudio en een beenhouwerij gemeen hebben? Op het eerste zich weinig natuurlijk. We zouden een goedkope vergelijking kunnen maken rond vlees, maar dat hebben we in de titel al gedaan. Toch is de connectie minder ver zoek dan je zou denken. Oma en opa De Waele baatten namelijk van 1942 tot 1972 een beenhouwerij uit in Mortsel.

De beenhouwerij was een echte familiezaak want ook Maaïke's vader werkte er van zijn 16^{de} tot 27^{ste}. Hij leerde er het ambacht in het zog van zijn vader, van alles over voor -en achterkwartieren tot het uitbenen of pekelen van vlees. Gekend was de beenhouwerij van

de familie De Waele om de vele producten die ze zelf maakten. Of het nu Filet d'Anvers, beuling, kop of lekkere hammen waren, je kon er vanop aan dat het vlees van de hoogste kwaliteit was.

Een beetje slagerszoon kan een goed stuk vlees natuurlijk zelf wel smaken. Maaïke verwittigt dan meestal ook het restaurant alvorens ze met pa-lief uit eten gaat. Zo is ze er helemaal zeker van dat hij een goed stuk vlees voorgeschoteld krijgt. Geprikt vlees kan je vleeskenners De Waele maar beter niet voorschotelen. Met een goede zesrib daarentegen scoor je steeds.

KLASSESLAGER GOEMINNE LEVERING AAN HORECA EN BEDRIJVEN



Hoogstraat 15A | 2000 Antwerpen | T 03 233 72 12

Openingsuren

dinsdag tot vrijdag: 8u30 - 18u00 | zaterdag: 8u00 - 18u00
maandag en zondag gesloten

**Uitgebreide keuze van fijne charcuterie
en eigen bereide salades**

www.slagerij-goeminne.be

Sigrid

Interiordesign studio
Create your place to be

SIG
INTER OR
DESIGN

Renovatie - nieuwbouw - projectopvolging - particulier - bedrijven

f siginteriordesign
 © siginteriordesign
 www.sigi-interiordesign.be

Babs

Life is a marathon, not a sprint.

LISTENUP
PUBLIC RELATIONS

Listenup is a badass Antwerp-based pr agency helping brands run faster.

www.listenup.be

*Friends of M
Love &
Happiness*

Ji

red pepper
AGENCY

WE LIKE ABS,
**BUT NOT AS MUCH AS
WE LOVE OUR CLIENTS.**

agencyredpepper @redpepperantwerp www.redpepperagency.be
 Need expert advice in social media strategy, branding, lead conversion or a workshop?

Timo

No sweat.
We can make you look good,
without you actually having to do the hard work.

BLUNTT CREATIVE AGENCY. Making your company look good, effortlessly.
Check out what we can do for you at www.bluntt.be or hit us up at makemellookgood@bluntt.be.

MAAIKE DE WAELE, WIE?



TEAM M, DAT ZIJN DE DIE VAN TELEVISIE!

Wel eens het idee gehad dat je Maaïke van ergens kent? Als je af en toe terug te vinden bent in 't Stad, ben je haar ongetwijfeld wel eens ergens tegen het lijf gelopen. De kans is groter dat je Maaïke herkent van haar rubriek op de regionale televisie. Samen met haar Deense dog Marcel zorgde Maaïke ervoor dat kijkers ook thuis aan een fitte body konden werken.



In oktober 2019 zie je Maaïke & Marcel @ Relax op atv.

THANKS

- ♥ THANKS aan al de fantastische mensen die bij mij les volgen, die blijven sporten, goed vibes geven, ervoor gaan en zorgen dat StudioM blijft groeien en vooral bestaan!
- ♥ THANKS aan al de helpende handen en steun en liefde en vriendschap van al de tigers van StudioM.
- ♥ THANKS aan mijn lieve vrienden & vriendinnes die mij veel Of weinig zien omdat ik slechts 24 v per dag heb en toch al die tijd in mijn hart zitten en er blijven.
- ♥ THANKS aan mijn familie die mij blijft supporten, mij altijd blijft steunen en in mij blijft geloven.
- ♥ THANKS aan mijne lieve man Hans! Die zoveel van mij moet kunnen verdragen en mij zoveel vrijheid geeft! Zoveel steun, motivatie, raad, hulp, soei eten, rust, liefde! Superman is hij!
- ♥ THANKS aan Marcel die ervoor zorgt dat ik dagelijks moet ontspannen en gaan wandelen! Die ervoor zorgt dat ik elke dag eens moet gaan zitten in de zetel.
- ♥ THANKS aan alle adverteerders die in het magazine geloven en ervoor zorgden dat het er gekomen is! Zonder jullie had dit niet mogelijk geweest.
- ♥ THANKS aan de professionele toppers die het magazine mee hebben gerealiseerd! Echt wauw, wat een organische synergie! Ik mag mij a very lucky woman noemen! Jullie zijn de maxxx echt!!! And yes, we did it!!!
- ♥ THANKS gewoon aan alles mensen die in mijn hart zitten. You know!

Maaïke
vbx



www.cstore.be / Lier & Olen (di gesloten)
Insta.: c.storehomeoffashion FB: C.StoreHomeOfFashion