archoo – plezier in bewegen © rooster 2026

◆ = tempo zeer rustig
Geschikt voor iedereen. Speciaal bij klachten, revalidatie of stress. Veel aandacht voor lichaam én geest.

◆◆ = tempo rustig
Geschikt voor iedereen. Veel aandacht voor de techniek van de beweging. Speciaal bij net weer beginnen, (p)revalidatie, klachten.

◆◆◆ = tempo medium
In principe kan iedereen meedoen op eigen niveau maar het is handig af en toe een ◆ of ◆◆ te doen voor de techniek.

◆◆◆◆ = tempo hoog
Oefeningen volgen elkaar vlot op, minder tijd voor uitleg.
Advies: volg af en toe een ◆ of ◆◆.

◆◆◆◆◆ = tempo zeer hoog
Basistechniek wordt verondersteld aanwezig te zijn.

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
		14.30 -15.30, hanneke **beter leren bewegen** ◆◆ **qi gong, zelfmassage** **alexander techniek** houding, balans, mobiliteit		*diverse docenten* *10.00 - 12.00* ***maandelijkse handwerkclub technieken*** *1e vrijdag van de maand* *georganiseerd door:* *ARCHOO, WiN &* *de Kervanseray*	*diverse docenten* *10.00 - 12.00 / 15.00* ***incidentele workshops op het gebied van dans en beweging*** *in wisselende samenstelling* *georganiseerd door:* *ARCHOO & Art of Bellydance,* *i.s.m.WiN & Beweegdorp Norg* *zie hiervoor www.archoo.nl* *onder 'evenementen'*	**10.00 - 11.00, hanneke** **beter leren bewegen** ◆◆ **qi gong, zelfmassage** **alexander techniek** houding, balans, mobiliteit
		15.30 - 16.30, hanneke **pilates: fit voor alledag** ◆◆ **pilates, franklin methode, natuurlijk bewegen** coördinatie, transities, stabiliteit				**11.00 – 12.00, hanneke** **dans je fit (dancercise)** ◆◆◆◆ **essentrics ®, barre, yoga** souplesse, kracht, coördinatie
		16.30 – 18.00, jan **klassieke hatha yoga** ◆◆◆ ademhaling, flexibiliteit, rust				***12.00 – 13.00, hanneke*** ***natuurlijk bewegen*** *buiten activiteit* *verwacht zomer 2026*
18.00 – 19.00, hanneke **herstellende yoga** ◆◆ **yoga, zelfmassage, mindfulness** lichaamsbewustzijn, houding, flexibiliteit	**18.00 – 19.00, hanneke** **pilates: techniek** ◆◆ **pilates, natuurlijk bewegen, yoga** lichaamsbewustzijn, balans, coördinatie	**18.00 -19.00, hanneke** **mobiliteit** ◆◆ **franklin methode, barre, natuurlijk bewegen** souplesse, coördinatie, ontspanning	**18.00 – 19.00, hanneke** **pilates: balans** ◆◆◆ **pilates, calisthenics, yoga** stabiliteit, kracht, coördinatie			
19.00 – 20.00, hanneke **pilates: verleg je grens** ◆◆◆ **pilates, calisthenics, natuurlijk bewegen** stabiliteit, kracht, coördinatie	**19.00 – 20.00, hanneke** **dans je fit (dancercise)** ◆◆◆◆ **essentrics ®, barre, yoga** souplesse, kracht, coördinatie	**19.00 – 20.00, hanneke** **cardioboksen** ◆◆◆◆◆ **boxercise, bootcamp, circuittraining** conditie, snelheid, kracht	**19.00 – 20.00, hanneke** **mindful bewegen** ◆ **mindfulness, qi gong, alexander techniek** ontspanning, houding, lichaamsbewustzijn	**19.00 – 20.00, eeke** **dans je fit (dancercise)** ◆◆◆◆ **bellyfit ®, zumba ®** **werelddans** conditie, mobiliteit, coördinatie		
20.00 – 21.00, hanneke **pilates: flow** (jan. t/m sept.) ◆◆◆ **animal flow ®, yoga flow, natuurlijk bewegen** mobiliteit, transities, kracht		**20.00 - 21.00, hanneke** **REK! speciaal v. mannen** ◆◆ **zelfmassage, natuurlijk bewegen, alex. techniek** souplesse, houding, coördinatie		**20.00 – 21.00, eeke** **werelddans, buikdans** ◆◆◆ **raqs sharqi (buikdans) & folklore stijlen** techniek, choreografie, improvisatie		

archoo bewegingsschool
[p]revalidatie als levensstijl

Wij focussen bij onze lessen meer op het doel (balans, mobiliteit, valtechniek, enz.) dan op een speciale discipline (yoga, pilates, qi gong, enz.). Bij elke les vind je de drie belangrijkste doelen én disciplines die we voor die les gebruiken.