

VSK MEDIK PRAHA, BRUSLAŘSKÁ 10, PRAHA 10

ZAHAJUJE
KURZ

TAE-BO



ZAČÍNÁME: Středa 14.října 2009

KONČÍME: 13. LEDNA 2010

MÍSTO: SCU K HOSTIVAŘ - AEROBIK SÁL Č. 2

ČAS: 18.30 - 19.30 začátečníci a mírně pokročilí

KURZ VEDE: SIMONA KAFKOVÁ

CENA KURZU: 350,-Kč/ student - celkem 12 lekcí

PŘIHLÁŠKY /příjmení, jméno, fakulta, obor, ročník, rodné číslo - nutné k členství ve VSK Medik Praha, adresa bydliště/ zasílejte na: hanamil@volny.cz do 11.10.2009.

PLATBA: v hotovosti na místě v den zahájení kurzu.

Tae-bo je absolutní budoucnost celé fitness scény, je inspirováno kombinací karate, taekwonda, boxu s prvky aerobiku.

Tae-bo je nová moderní forma sportovního vyžití s vlastní filosofií.

Tae-bo je pro všechny. Rozvíjí Vaše tělo bez komplikované choreografie, zlepšuje funkci oběhového systému a tím zlepšuje kondici, vytrvalost a perfektně zpevní celé tělo včetně páteře a kloubů.

Lekce tae-bo se skládá z úderů, kopů a jejich kombinací. Cvičí se na rychlou a energickou hudbu, odlišnou od všech forem aerobního cvičení, která Vás udrží v neustálém tempu a maximálním nasazení.

Co vše tae-bo umí?

To zjistíte pouze tehdy, když si ho sami vyzkoušíte.
Umožní Vám, abyste se cítili, že je to pouze Váš training.

Vy sami si zde určujete pauzy a učíte se tak vítězit sami nad sebou podle filosofie tae-ba „**Get the first place by our own (zvítěz sám nad sebou).**“

Tae-bo - cvičí se výkonnost a síla, největší důraz kladen na vytrvalost
- lekce složená z úderů, kopů a jejich kombinací

Tae-bo Intro - nejdůležitější v konceptu tae-bo
- se zaměřením na správné provádění všech technik s méně cviky a základních kombinací za účelem získávání správných cvičebních návyků
- důraz kladen na svalovou sílu



Kontakt, info a přihlášky:

studenti 2. a 3. LF UK Praha

Paed. Dr. Hana Milerová

e-mail: hanamil@volny.cz

mobil: 608 781 784

