



TAE - BO

VSK MEDIK PRAHA, BRUSLAŘSKÁ 10, PRAHA 10 zahajuje kurz TAE - BO

Kurz začínáme: středa 8. října 2008

Pravidelné lekce: středa 18,30- 19,30

Cvičí: Simona KAFKOVÁ

Místo: SCUK HOSTIVAŘ, Bruslařská 10, Praha 10 - AEROBIK SÁL Č. 2

Cena: 300,-Kč/ student UK Praha /celkem 13 lekcí/

Kurz končíme: 21.ledna 2009

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



Přihlášky zašlete nejpozději:

studenti 2. a 3. LF UK Praha

Paed. Dr. Hana Milerová

e-mail: hanamil@volny.cz

mobil: 608 781 784



studenti PŘF UK Praha

Mgr. Kateřina Feitová

e-mail: fausti@volny.cz

mobil: 606 845 873