

Factory Pro	Nádražní 32, Praha 5 – Smíchov, tel.: 221 420 800
FANatic Studio	Nám. Míru 9, Praha 2 – Vinohrady, tel.: 221 596 545
HIT Fitness Flora	budova Agora Flora, Chrudimská 2a, Praha 3 – Vinohrady, tel.: 267 311 447
Venice Beach Klub	Dobrovského 22, Praha 7 – Letná, tel.: 220 570 107
Aerobic Monika Fitness Opatov	Opatovská 1754, Praha 4 – Opatov, tel: 267 914 685

Tae-bo – intenzivní lekce složená z úderů, kopů a jejich kombinací bezprostředně navazujících na sebe. Cvičení je ideální kombinací tréninku vytrvalosti, síly, flexibility, rovnováhy, koordinace a výbušnosti. Jedeme prostě naplno, bez složitého šperkování. GET THE FIRST PLACE BY YOUR OWN..., zvítěz sám nad sebou. To je motto lekcí Tae-bo.

	9 ⁰⁰ – 10 ⁰⁰	10 ⁰⁰ – 11 ⁰⁰	17 ⁰⁰ – 18 ⁰⁰	18 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰	19 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰	20 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰
Po		Intro	Intro		Tae-bo	
Út	Intro			Intro		Tae-bo
St		Tae-bo		Tae-bo		Intro
Čt	Tae-bo			Tae-bo		
Pá		Tae-bo	Intro		Tae-bo	
So						
Ne						

Intro – Intro lekce tvoří druhou a neodmyslitelnou část konceptu Tae-bo. Jde o trénink techniky a svalové síly. Po rozezhřátí se vyučují a korigují techniky a kombinace. Na závěr vždy 5-10 minut v tempu Tae-bo následovaných sklídněním a relaxací.