

Tae-bo is een groepsfitnessprogramma op basis van bewegingen uit verschillende vechtsporten, waaronder karate, boksen en tai-chi. Tae-Bo is geschikt voor deelnemers van ieder niveau, leeftijd of geslacht. Het programma biedt voor iedereen voldoende opties om op eigen niveau mee te kunnen doen. Ervaring op het gebied van vechtsport is bovendien niet nodig.

</p