



DESPORTO

Massagem Desportiva

Novo serviço de Massagem Desportiva

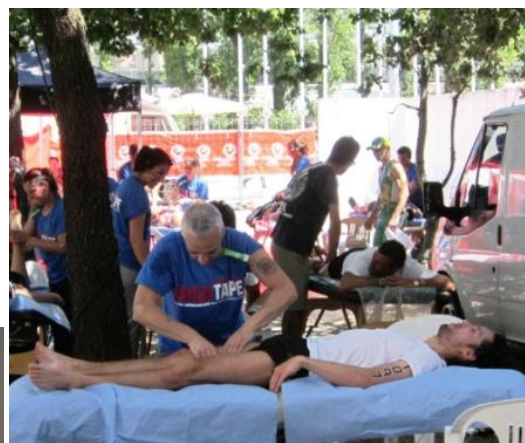
A partir do próximo dia 2 de outubro o Clube Millennium bcp passa a disponibilizar aos seus associados um novo serviço de Massagem Desportiva.

Este serviço irá funcionar nas instalações do Clube em Lisboa, na Calçada da Palma de Baixo, 6-A, no horário compreendido entre as 18h30 e as 22h00, de 2.ª a 6.ª feira.

O serviço de massagens será prestado pelo Massagista Joaquim Azevedo, que trabalha há já algum tempo com alguns dos nossos associados praticantes de Atletismo, Ciclismo, Trail, Triatlo, etc.

As sessões de massagem desportiva permitem aos atletas complementar as suas tarefas de recuperação pré e pós treino e provas, facilitando a drenagem celular e a eliminação de toxinas assim como a recuperação dos tecidos lesionados. A massagem desportiva é indicada tanto para atletas amadores como profissionais sendo destinada ao relaxamento das sobrecargas de treino e prevenção e recuperação de lesões, possibilitando os seguintes benefícios:

- preparar a musculatura para o exercício;
- aumentar a micro circulação sanguínea;
- eliminação das toxinas da musculatura;
- prevenir lesões da musculatura e tendões;
- tonificar o tecido muscular;
- estimular a produção de adrenalina;
- aliviar as dores pós-treino;
- melhorar a elasticidade.



As sessões de Massagem Desportiva terão uma duração aproximada de 50 minutos e um custo por sessão de €15.00, que é pago no final de cada sessão ao Massagista Joaquim Azevedo.

As marcações das sessões de massagem deverão ser efetuadas diretamente com o Massagista Joaquim Azevedo (Tlm: 917 756 271)