



GIFT - Gabinete de Intervenção Familiar e Terapias

Massagem Desportiva

Quando um atleta profissional ou amador aumenta a sua rotina de treino, quase sempre utiliza os músculos de forma exaustiva, causando tensão na musculatura.

Entre os diversos **benefícios** desta técnica, podemos destacar:

- **Prepara a musculatura para o exercício;**
- **Aumenta a circulação sanguínea;**
- **Elimina as toxinas da musculatura;**
- **Previne lesões da musculatura e tendões;**
- **Tonifica o tecido muscular;**
- **Estimula a produção de adrenalina;**
- **Alivia as dores pós-treino.**

Esta técnica pode ser feita na pré e pós-competição e deve ser realizada para prevenir lesões!

Faça já a sua marcação!

Instalações: Clube Millennium bcp / Norte

Dias: 4ª e 6ª feiras.

Horas: 12h00 às 14h00.

Marcações de 20 minutos.

Preço: 10 euros.



Gabinete de Intervenção Familiar e Terapias



GIFT

FICHA DE INSCRIÇÃO