



**VAMOS RETOMAR O SERVIÇO DE MASSAGEM DESPORTIVA
DIA 17 DE MAIO!**

Descrição

O serviço de Massagem Desportiva, voltará a estar disponível em Lisboa a partir do dia 17 de maio.

As sessões de massagem desportiva permitem, aos atletas, complementar as suas tarefas de recuperação, pré/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 para profissionais, destinando-se ao relaxamento das sobrecargas de treino, prevenção e recuperação de lesões. Alguns dos benefícios da massagem desportiva, são: preparar a musculatura para o exercício, aumentar a circulação sanguínea, eliminação das toxinas da musculatura, melhorar a elasticidade, aliviar as dores pós treino, entre outros.

Custos

Condições para Sócios:

- **15€/sessão** (por sessão de 50 minutos).

**Local
Data/Hora**

Horários (de 2ª a 6ª feira):

18h00 – 18h50 / 19h05 – 19h55 / 20h10 – 21h00.

Local: Instalações do Clube/Sede - Calçada da Palma de Baixo, 6-A
1600-176 Lisboa.

Agendamentos

As marcações deverão ser efetuadas diretamente com o Massagista **Joaquim Azevedo** - Telefone: 917 756 271.

Regras aplicáveis à utilização do serviço de Massagem:

- Uso obrigatório de máscara durante a permanência no gabinete de massagem;
- Higienização/desinfecção das mãos à entrada e saída do gabinete;
- Manter as regras da etiqueta respiratória;
- Desinfecção do calçado antes de entrar no gabinete;
- Acondicionamento próprio do vestuário e objetos pessoais por cada utilizador.



Diversos

O valor das sessões é pago no final de cada sessão, diretamente ao Massagista Joaquim Azevedo.