

# CURSO MASAJE DEPORTIVO CON MARÍA MIL

Todas las fotos en: [https://www.facebook.com/pg/ClubKaratePicanya/photos/?tab=album&album\\_id=736643096348209](https://www.facebook.com/pg/ClubKaratePicanya/photos/?tab=album&album_id=736643096348209)

**CURSO DE LESIONES DEPORTIVAS**

CURSO GRATUITO DE MASAJE DEPORTIVO EN EL PABELLON MUNICIPAL DE PICANYA  
Aula del Arenal, 23 - PICANYA

GRATUITO PARA MIEMBROS DEL G8  
NO MIEMBROS 20€

Cursat impartit per Maria Mil "Fisioterapeuta y Osteópata, especialista en lesiones deportivas".

FIGOTENANUTA DEL OPEN 100 DE TENIS

SABADO 10 DE MARZO  
HORA: 10:00 DE LA MAÑANA

**MASAJE DEPORTIVO**  
El masaje deportivo es eficaz en el tratamiento de las lesiones deportivas, tanto a nivel de calentamiento como de recuperación post-competición y post-lesión.

Este tipo de masaje se utiliza para preparar la actividad físicamente, para evitar lesiones, para evitar a otras lesiones deportivas, así como para eliminar tensión y mejorar la circulación sanguínea.

**CARACTERÍSTICAS**

- Mejora sanguínea
- Reduce la producción de ácido láctico durante el ejercicio
- Estimula la circulación sanguínea y linfática
- Alivia tensiones musculares y articulares
- Reduce la aparición de lesiones deportivas
- Reduce la fatiga muscular y el dolor post-competición
- Reduce la aparición de lesiones deportivas
- Reduce la fatiga muscular y el dolor post-competición

KARATE - G8











