



Caro(s) Associado(s),

Com o intuito de proporcionar melhor qualidade de vida e bem-estar aos nossos Associados e Beneficiários, informamos que se encontram ao seu dispor sessões de **Massagens**, ministradas:

- **Rua Garrett, 47 – 2º piso**, às segundas feiras;
- **Edifício Castilho, Sala dos Reformados**, às segundas feiras;
- **Edifício Alfragide, Bloco D – Posto Médico**, às quartas feiras.

São ministradas pelo **Técnico Fernando Fernandes** devidamente credenciado, com Certificados de Habilitações em vários tipos de Massagem.

<b>Tipo de Massagem</b>	<b>Duração</b>	<b>Preço Associado</b>
Terapêutica de reabilitação / lesão	45'	30,00 €
Terapêutica de relaxamento	45'	30,00 €
Massagem de preparação de esforço (Pré e Pós esforço)	45'	30,00 €
Drenagem de recuperação	45'	30,00 €
Pack de 10 sessões	45'	250,00 €

**Para a 1.ª sessão deverá preencher o pedido da última página deste comunicado.**

A hora da sessão deve ser agendada com o Terapeuta, através do numero: 968 120 377.

**LISBOA**  
**MASSAGENS TERAPÊUTICAS**  
**FERNANDO FERNANDES**



**Fernando Fernandes** desde os seus 13 anos que exerce a prática desportiva, tendo, desde muito cedo, reconhecido que era necessário ter alguém que o ajudasse a prevenir, recuperar e a recomendar a melhor forma de poder praticar desporto de uma forma saudável e em equilíbrio.

Assim, enveredou para esta prática, sendo que as suas mãos trabalham o Relaxamento, a Massagem Desportiva e a Recuperação de Lesões.

**Fernando Fernandes** é Técnico Auxiliar devidamente certificado, no:

- Curso de Massagem e Técnicas Auxiliares de Fisioterapia pela Escola de Estética e Especialização Profissional, Lda.;
- Curso de Massagem de Recuperação pelo Sindicato Nacional de Massagistas de Recuperação e Cinesioterapeutas;
- Curso de Massagem Japonesa Shiatsu pelo DHS-Desporto, Higiene & Saúde, Lda., e;
- Curso de Massagem Desportiva pelo Centro de Estudos e Formação de Atividades Desportivas.

**Possui também formação nas áreas de:**

- Shiatsu;
- Electroterapia;
- Reiki Essencial;
- Reflexologia Oriental.

LISBOA  
**MASSAGENS TERAPÊUTICAS**  
**FERNANDO FERNANDES**



## MASSAGEM TERAPÊUTICA - LISBOA

### TÉCNICO: FERNANDO FERNANDES

#### IDENTIFICAÇÃO DO ASSOCIADO

Nome \_\_\_\_\_ Nº Emp. \_\_\_\_\_ Nº Assoc. \_\_\_\_\_

Local de trabalho \_\_\_\_\_ Telemóvel \_\_\_\_\_

Assinale com uma cruz a sessão que deseja realizar	Tipo de Massagem	Duração	Preço Associado
<input type="checkbox"/>	Terapêutica de reabilitação / lesão	45'	30,00 €
<input type="checkbox"/>	Terapêutica de relaxamento	45'	30,00 €
<input type="checkbox"/>	Massagem de preparação de esforço (Pré e Pós esforço)	45'	30,00 €
<input type="checkbox"/>	Drenagem de recuperação	45'	30,00 €
<input type="checkbox"/>	Pack de 10 sessões	45'	250,00 €

Após impressão e preenchimento da informação acima, envie em formato pdf para [Servsociais@montepio.pt](mailto:Servsociais@montepio.pt), para que possamos dar seguimento à concretização do que é solicitado.

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_

LISBOA  
**MASSAGENS TERAPÊUTICAS**  
FERNANDO FERNANDES