



Caro(s) Associado(s),

No âmbito do projeto **SSMG Cuida**, informamos que estão disponíveis sessões de **Massagens Terapêuticas**, ministradas pelo **Técnico Fernando Fernandes**, nos seguintes locais:

- **Lisboa - Rua Garrett, 47 – 2º piso;**
- **Lisboa - Edifício Castilho, piso 2 – Sala da Associação de Reformados;**
- **Alfragide - Edifício de Alfragide, Bloco D – Sala de Bem-Estar.**

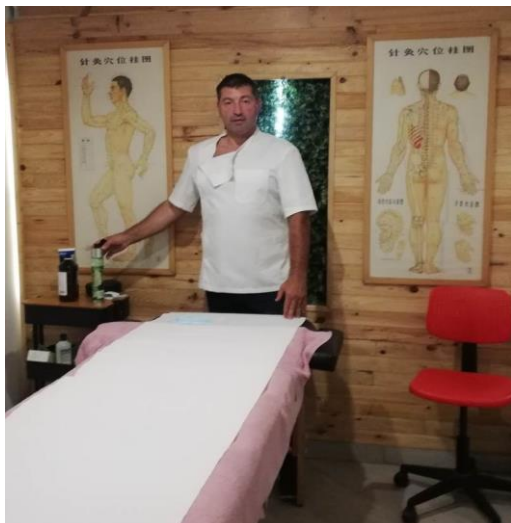
Tipo de Massagem	Duração	Preço Associado
Terapêutica de reabilitação / lesão	45'	30,00 €
Terapêutica de relaxamento	45'	30,00 €
Massagem de preparação de esforço (Pré e Pós esforço)	45'	30,00 €
Drenagem de recuperação	45'	30,00 €
Pack de 10 sessões	45'	250,00 €

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

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

**SSMG
CUIDA**

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

**SSMG
CUIDA**



MASSAGENS TERAPÊUTICAS

Técnico: Fernando Fernandes

IDENTIFICAÇÃO DO ASSOCIADO

Nome _____ Nº Emp. _____ Nº Assoc. _____

Local de trabalho _____ Telemóvel _____

Assinale e indique o local (Alfragide/Castilho/Garrett)	Tipo de Massagem	Duração	Preço Associado
	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 €

Após impressão e preenchimento da informação acima, envie em formato pdf para servsociais@montepio.pt, por forma a darmos seguimento ao agendamento da sessão.

Data ____/____/____

Assinatura _____



LISBOA

MASSAGENS TERAPÊUTICAS

FERNANDO FERNANDES