

Massaggio Sportivo

Studio Olistico Sonia Salerno - Taranto

Benefici Principali

- ☒ Accellera il recupero muscolare dopo l'allenamento
- ☒ Riduce l'acido lattico e il dolore post gara o dopo un'attività fisica
- ☒ Migliora la flessibilità e previene gli infortuni
- ☒ Scioglie tensioni e contratture
- ☒ Aumenta la performance sportiva
- ☒ Favorisce la circolazione e il drenaggio

Come viene eseguito il trattamento

Combinazione di tecniche decontratturanti, stretching e manipolazioni mirate sui muscoli più sollecitati dallo sport. Può essere eseguito sia in fase di preparazione (pre-gara) che di recupero (post-gara).

La durata del trattamento è di **60 minuti**.

Sonia Salerno-Via Monfalcone 25, Taranto • Tel/WhatsApp **371 587 7977**