



# CURSO DE MASAJE

**PONENTE:** Dña. LAURA GARCÍA BARDERA (C. Negro 1º Dan).  
Experta en Fisioterapia Deportiva y Terapia Manual Especializada.

**LUGAR:** POLIDEPORTIVO DAOIZ Y VELARDE.  
C/Alberche, 21 (Sede de la F.M.K.)

**FECHA:** DOMINGO 25 de Junio de 2017.

**HORARIO:** Mañana: de 10:00 a 13:00 horas.

**MATERIAL:** \* Ropa deportiva, 2 pelotas de tenis, 1 calcetín para incluir las mismas.  
\* Toalla mediana para estiramientos, y aceite corporal.

**TEMARIO:** \* **“Auto-Inhibición de los Puntos Gatillo y Stretching”**  
\* Auto-Estiramientos.  
\* Auto-tratamiento de los PGM (puntos gatillo miofasciales) con pelotas de tenis y stretching.  
\* Región Cervico-dorsal, pelvis y cadera. Estimulación de los receptores sensitivos de la planta para mejorar el rendimiento deportivo.

**EDAD:** A partir de 16 años.

**CUOTA:** Este curso es gratuito para todos los afiliados a la F.M.K. en el 2017. La cuota para los deportistas que no hayan realizado su afiliación a través de la F.M.K. y D.A. en 2017 es de 35 €.

**NOTA:** El número de inscripciones es LIMITADO, por lo que se respetará rigurosamente el orden de llegada hasta completar el cupo.  
Se entregará DIPLOMA al finalizar el curso a todos los asistentes.

**Las inscripciones deberán realizarse antes de las 12 h del miércoles 21 de Junio de 2017**

*Madrid, 22 de Mayo de 2017.*

Vº Bº EL PRESIDENTE

ANTONIO TORRES SERRANO



DIRECTOR ACTIVIDADES  
NO COMPETITIVAS

JOSE FERNANDO MARTINEZ SERRANO