

SERVEIS DE SALUT

L'Esportiu de Llinars

1/2

ASSESSORAMENT MÈDIC-ESPORTIU

És aconsellable abans de l'inici de qualsevol activitat física per assessorar en la pràctica esportiva més adequada per a tu, per prevenir lesions i per identificar possibles contraindicacions en determinats exercicis o activitats. Els nostres metges i tècnics et fan un programa personalitzat.

	Abonat	No abonat
consulta mèdica	31,90 €	42,93 €



DRENATGE LIMFÀTIC

Tècnica manual suau que elimina els líquids retinguts en els teixits superficials cap a la circulació general. És útil en edemes, cel·lulitis, varis i traumatismes.

	Abonat	No abonat
1 sessió	35,00 €	43,00 €
3 sessions	83,30 €	102,34 €



NUTRICIÓ I DIETÈTICA

Servei de nutrició i dietètica totalment personalitzat, en funció de la condició física, hàbits esportius, pes i preferències de cada persona.

	Abonat	No abonat
consulta	23 €	27 €
programa	43,88 €	51,20 €
seguiment	30,72 €	38,02 €



RECONeixEMENT MÈDIC ESPORTIU

Oferim reconeixements mèdics esportius fets per un especialista en medicina de l'esport, on s'aconsellaran les pràctiques més adients. Certificat mèdic vàlid per federacions.

	Abonat	No abonat
anamesi o història clínica	32,36 €	34,67 €
exploració física per aparells		
exploració cardio-pulmonar		
antropometria bàsica		
valoració de l'aparell locomotor		
electrocardiograma de repòs		
inclou informe mèdic d'aptitud per a l'esport i certificat mèdic esportiu		



RECONeixEMENT MÈDIC ESPORTIU AMB PROVA D'ESFORÇ

	Abonat	No abonat
anamesi o història clínica	45,90 €	56,10 €
exploració física per aparells		
exploració cardio-pulmonar		
antropometria bàsica		
valoració de l'aparell locomotor		
electrocardiograma de repòs		
prova d'esforç		
inclou informe mèdic d'aptitud per a l'esport i certificat mèdic esportiu		



RITUALS AYURVEDA

Massatge i tractament natural que t'equilibra les energies del cos. Totes els rituals Ayurveda inclouen diagnòstic de sinèrgies i es fan amb olis calents.

Ritual Ayurveda Abhyanga (cos, cap i facial) 1h 15'	65,00 €
Ritual Ayurveda Padabhyanga (peus i mitjes cames) 35'	40,00 €
Ritual Shiro (cap i cervicals) 30'	35,00 €
Ritual Pindas (cames i esquena) 50'	65,00 €



RITUALS QUIROMASSATGES

Els quiromassatges són massatges descontracturants que ens ajuden al bon manteniment de la musculatura, eliminant les tensions i disminuint estats de dolor i cansament físic. Amb la moxibustió s'eliminen els punts de dolor.

Quiromassatge Esquena i Cervicals 30'	35,00 €
Quiromassatge Cos, Cames i Cervicals 50'	45,00 €
Quiromassatge + Moxibustió 45'	50,00 €



RITUALS MASSATGES RELAXANTS

Massatges que ajuden relaxar el cos i a eliminar toxines. S'utilitzen olis essencials d'extractes de plantes que combinats amb la teràpia manual ens ajuden a aconseguir diferents efectes.

Massatge Relaxant Aromàtic (cos sencer) 50'	50,00 €
Massatge DETOX (cames i abdomen) 40'	45,00 €



Reserva dia i hora a la recepció del club, al telèfon 93 841 15 90 o l'Avinguda Pau Casals, 281-283 (al costat de l'autopista AP7).