



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE KARATE Y D.A.

C/ Alberche 21 ,28007 Madrid  
Telf. 91 501 81 44 Fax: 91 552 28 78

E-mail: [secretaria@fmkarate.com](mailto:secretaria@fmkarate.com)  
[www.fmkarate.com](http://www.fmkarate.com)

CIRCULAR 84/2019

# CURSO DE MASAJE

**PONENTE:** **Dña. LAURA GARCÍA BARDERA (C. N. 1º Dan).**  
**Diplomada en Fisioterapia Univ. CEU San Pablo.**  
**Experta Fisioterapia Deportiva (CEU-S. Pablo) y Terapia Manual Especializada.**

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

**FECHA:** **DOMINGO 2 de Junio de 2019.**

**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.

**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:** *El curso es GRATUITO, para todos los afiliados a la F.M.K. y D.A. en el 2019.*  
*36 € para toda persona no afiliada a la F.M.K. y D.A.*

**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 a través de la plataforma antes del jueves 30 de Mayo de 2019**

Madrid, 25 de Abril de 2019.

Vº Bº EL PRESIDENTE

ANTONIO TORRES SERRANO



DIRECTOR ACTIVIDADES  
NO COMPETITIVAS

JOSE FERNANDO MARTINEZ SERRANO

