



HORARI

Obert de **9 a 21h**

de dilluns a divendres.

NO TANQUEM AL MIGDIA

ADREÇA

c/Pere Serra, 30 bx 2a.

Parc Central. Sant Cugat.

TELÈFON

93 583 66 06 / 619 44 65 66

www.nuriacaballe.com

Gimnàstica Terapèutica

Apunta't ara a i gaudeix

d'un descompte del

15% cada mes

durant el primer trimestre.

la classe
GRATUITA

HORARIS GYM ESPECIALITZADES

Gym post-part (gah):

Matins: dilluns 11h, dimecres 11h.

Tardes: dijous 16h.

Gym Pre-part:

divendres de 18'30 a 20'30h.

Massatge infantil:

divendres 12h.

Gym terapèutica:

Matins: dimarts 12h, dimecres 10h.

Tardes: dimarts 18'30h, dimecres 19h,

dijous 20h, divendres 17'30h.

Entrem amb bon peu al 2010 amb una oferta per tots els clients!

A partir d'l'1 de gener tots els clients gaudireu d'un **10% de dte.** en la primera sessió que realitzeu en el nou any.

Oferta vàlida fins el 31 de gener.

Sabies que... existeixen tècniques innovadores de Fisioteràpia per tractar el dolor agut, lesions musculars i esportives? Una de les més noves és el **kinesiotaping**, una tècnica que apliquem al Centre.

El **kinesiotaping** és una tècnica d'embenat neuro-muscular que ha entrat arrasant en el món de la Medicina i la Fisioteràpia.

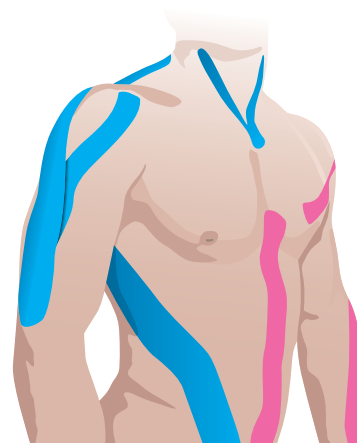
Va ser desenvolupada al Japó pel Dr. Kenzo Kase i recentment s'ha exportat a Europa. Aquest mètode utilitza unes cintes exclusives d'una mena de tape (esparadrap) elàstic que han estat dissenyades imitant les propietats de la pell. Tenen diferents colors segons l'acció que han de fer.

La seva finalitat de tractament és aplicar-la en el múscul, articulació, lligament o tendó lesionat per tal de disminuir la hipertonia o tensió de la part afectada i activar la circulació.

Conseqüentment alleuja el dolor i aporta confort, al mateix temps que reforça l'acció del múscul o tendó sobre el qual col·loquem la tira.

Així doncs, **el kinesiotaping està indicat per tendinitis, contractures, esquinços i ruptures musculars entre d'altres.**

També és molt eficaç en edemes (inflamacions) i tot tipus de lesions esportives. Tots els "embenats" Kinesiotaping es caracteritzen per ser molt lleugers i no limitar la mobilitat de la regió on s'aplica. Podem fer vida normal, esport o fins i tot dutxar-nos amb les tires de Kinesiotaping ja que aguanten uns 3 o 4 dies.



El Kinesiotaping és molt eficaç perquè **és un tractament extern no invasiu** que actua les 24h del dia durant varis dies i es sol aplicar juntament amb altres tècniques de fisioteràpia amb gran èxit.

Bona acollida del 1r cycle de conferències sobre salut realitzades al gimnàs Núria Caballé.

Al llarg d'aquest 2009 hem realitzat tres conferències abordant diferents temàtiques relacionades amb la salut, la fisioteràpia i la educació sanitària.

La primera, sobre com cuidar-nos en la menopausa i realitzada al febrer, va gaudir d'una gran participació. La segona va tenir lloc al juny i vam parlar de la postura i el mal d'esquena.

Al novembre hem acabat aquest

1r cycle amb una conferència-taller de dues sessions sobre les tècniques de relaxació. Volem agrair-vos la vostra participació i esperem que el 2n cycle de conferències que, iniciarem el febrer de 2010, també desperti el vostre interès. Consulteu les pròximes conferències gratuïtes o tallers a la nostra pàgina web

www.nuriacaballe.com.



XECS REGAL

REGALA SALUT

Un **regal doble** per a tu i per aquells a qui més estimes.

Un Xec Regal vàlid per a una sessió de Fisioteràpia o massatge terapèutic per a qui tu vulguis

+ Un 15% de descompte per a tu en la següent visita al Centre

Aprofita aquesta oferta vàlida del 15 de desembre al 15 de gener.

L'equip del nostre Centre us desitgem unes

Bones Festes

plenes de salut i alegria!