

## CLÍNICA DE CORRIDA

CORRA PELA SUA SAÚDE.  
CORRA PELA SUPERAÇÃO.  
CORRA PELO PRAZER.  
SÓ NÃO PARE DE CORRER.

### PLUS RUN

Inclui: piscina + área borbulhante + sauna + banho turco + utilização de ginásio + 2 sessões de corrida por semana, acompanhado com PT.

€ 60 /MÊS

### REAL RUNNING

Sessões de corrida activa e reforço muscular com duração de 1h30 com PT especializado em corrida.

€ 60 /MÊS (PACOTE DE 4 SESSÕES)

### PLANO PERSONALIZADO DE TREINO DE CORRIDA

Em estrada, trail ou ultramaratona, com questionário presencial ou por telefone e análise de prova, para um resultado específico.

€ 20 / PLANO

### FISIOTERAPIA INDOOR

#### SESSÃO DE AVALIAÇÃO

Avaliação biomecânica na corrida em tapete rolante com emissão de relatório final

#### SESSÃO DE PREVENÇÃO

Programa de prevenção de lesões com a duração de 1h

#### SESSÃO DE OPTIMIZAÇÃO

Optimização da técnica de corrida em tapete rolante para prevenir lesões

#### SESSÃO DE RECUPERAÇÃO

Recuperação do esforço pós-treino ou pós-competição com a duração de 1h

### PREÇOS | INDOOR

- Sessão individual: € 40
- Sessão em grupo (4 pessoas) € 30 por pessoa
- Sessões em pacote indoor total (4 sessões individuais): € 120

### FISIOTERAPIA OUTDOOR

#### TOUR DE CORRIDA

Tour de corrida em cidade ou na natureza com a duração de 1h

#### TOUR DE CORRIDA + RECUPERAÇÃO DO ESFORÇO

Tour de corrida em cidade ou na natureza com recuperação do esforço no final e duração de 2h

### PREÇOS | OUTDOOR

- Tour de corrida individual: € 40
- Tour de corrida (grupo de 4 pessoas): € 30 por pessoa
- Tour de corrida + Recuperação do esforço individual: 70€
- Tour de corrida + Recuperação do esforço (grupo de 4 pessoas): € 60 por pessoa

### NUTRIÇÃO

Avaliação do estado nutricional através de dados antropométricos; definição das necessidades individuais de intervenção para obtenção de resultados.

1.ª Consulta de nutrição (duração aprox, 60 min.)

€ 40

Consultas subsequentes (duração aprox. 30 min.)

€ 30

Pacote de 4 consultas

(1 consulta 1.ª vez + 3 consultas subsequentes)

€ 110

### SESSÕES DE HYPNOMINDFUL

HypnoMindFul é o complemento de duas técnicas fantásticas, milenares, Hipnose Clínica e Mindfulness, focando num trabalho personalizado e individual, consoante as necessidades e situações a trabalhar, por parte do paciente. A HypnoMindFul pretende oferecer um trabalho mais prático de auto-sugestão focado no aqui e agora, sem julgamentos, críticas ou expectativas de resultados.

1ª sessão (inclui anamnese e plano de orientação)

€ 45 / 90 MIN.

Sessões seguintes

€ 35 / 60 MIN.

Pacote mensal de 3 sessões Hypnomindful (60 min. por sessão)

€ 90

Reserve já com valores de lançamento!

spa@realmarina.com ou T (+351) 289 091 310

Real Spa Therapy

Real Marina Hotel & Spa

Av. 5 de Outubro | 8700 - 307 Olhão | PORTUGAL