

# PERFORMANCE LAB

Criado em 2019, o **Performance Lab** é um projecto do Carlos Martins (Carlitos, no mundo do **Hóquei em Patins**), que tem como objectivo elevar as capacidades físicas dos Atletas com treinos específicos e individualizados.

Licenciado em Educação Física, jogador profissional durante 15 anos, foi em 2012 que o **Carlitos** entendeu começar a pensar na sua carreira após o Desporto.

Hoje, é um dos ex-Atletas mais activos no apoio às actividades da Sports Embassye alguém que não se cansa de fazer o alerta: **há que preparar o futuro**.

Com o Performance Lab, o Carlitos junta-se ao movimento **Give Back** por acreditar numa vida serena após o Desporto se a preparação começar no auge da carreira desportiva e isso está inteiramente relacionado com a **Saúde Mental**.

