

## **Programma Latvijas Dzelzceļa un satiksmes nozares arodbiedrības biedriem**

### **Veselību atjaunojoša atpūtas programma 3 dienas (2 naktis) 1 personai**

#### **SPA atpūtas programmā iekļauts:**

- Zemūdens masāža (20 min.)
- Muguras jostas krustu masāža
- Īpašā sezonas vanna (atbilstoši piedāvājumam pēc izvēles, piem., greipfrūtu, ingvera, jasmīnu, ceriņu, pīlādžu u.c.)
- Haloterapija (sāls istaba)
- Ārstnieciskā pirts ar „Īstu pirts sievu”
- Pēc pirts Ajūrvēdas pēdu vai plaukstu masāža
- Nūjošana
- Relaksējošas pastaigas gar gleznainajiem Gaujas krastiem
- Dzīvošana labiekārtotā autentiskā divvietīgā divistabu numurā ar brokastīm
- Pusdienas un vakariņas
- Medicīniskā personāla uzraudzība visu diennakti

**10 % atlaide solārijam**

**10 % atlaide Limfodrenāžas kompresijas vakuuma zābakiem**

**10 % atlaide ekskursijai uz īpaši slepeno bunkuru ar segvārdu „Pansionāts”**

**Piedāvājuma cena: EUR 140,00**

**Īpašā cena ar 17% atlaidi EUR 116,20**

*Rezervācija pa tālruni +371 64161917, +371 64161915.*

*Procedūras, kas ir iekļautas piedāvājumā, nevar tikt mainītas ar citām procedūrām.*

*Par papildus samaksu var izvēlēties vēl citas ārstnieciskās procedūras (vēlams procedūras pieteikt pirms iebraukšanas).*

*Iebraukšana līdz plkst. 12.00, izbraukšana līdz plkst. 20.00*

[www.rehcentrsligatne.lv](http://www.rehcentrsligatne.lv)

## **Programma Latvijas Dzelzceļa un satiksmes nozares arodbiedrības biedriem**

### **Rehabilitācijas programma darbiniekiem, ar muguras sāpēm vai kakla un plecu daļas sāpēm**

**6 dienas (5 naktis) 1 personai**

#### **Programmā iekļauts:**

- Fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārsta konsultācijas, rehabilitācijas plāna sastādīšana un uzraudzība rehabilitācijas kursa laikā
- Fizioterapeita pirmreizēja konsultācija un rehabilitācijas plāna sastādīšana
- Ārstnieciskā vingrošana grupā fizioterapeita vadībā, 3x
- Ārstnieciskā vingrošana baseinā, 2x
- Dozēta slodze uz velotrenažiera, krioterapija vai kinezioloģiskā teipošana,
- Ārstnieciskā masāža apkakles zonai vai muguras jostas krustu masāža, 3 x
- Zemūdens masāža, 2x
- Dūņu aplikācijas (apkakles zonai un krustiem) (2 lauki), 3x
- Haloterapija (sāls istaba), 5x
- Nūjošana
- Relaksējošas pastaigas gar Gaujas krastiem
- Dzīvošana autentiskā divvietīgā divistabu numurā ar brokastīm
- Ēdināšana trīs reizes dienā
- Medicīniskā personāla uzraudzība visu diennakti

**10 % atlaide solārijam**

**10 % atlaide Limfodrenāžas kompresijas vakuuma zābakiem**

**10 % atlaide ekskursijai uz īpaši slepeno bunkuru ar segvārdu „Pansionāts”**

**Piedāvājuma cena: EUR 340,00**

**Īpašā cena ar 20% atlaidi EUR 272,00**

*Rezervācija pa tālruni +371 64161917, +371 64161915.*

*Procedūras, kas ir iekļautas piedāvājumā, nevar tikt mainītas ar citām procedūrām.*

*Par papildus samaksu var izvēlēties vēl citas ārstnieciskās procedūras (vēlams procedūras pieteikt pirms iebraukšanas).*

*Iebraukšana līdz plkst. 12.00, izbraukšana līdz plkst. 20.00*

[www.rehcentrsligatne.lv](http://www.rehcentrsligatne.lv)