

**Programma Latvijas Dzelzeļa un satiksmes nozares
arodbiedrības biedriem
Veselību atjaunojoša atpūtas programma**

3 dienas (2 nakts) 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) 2x
- Ārstnieciskā pirts ar „Īstu pirts sievu”
- Pēc pirts Ajūrvēdas pēdu vai plaukstu masāža
- Nūjošanas inventāra noma
- Relaksējošas pastaigas gar gleznainajiem Gaujas krastiem
- Dzīvošana labiekārtotā autentiskā divvietīgā divstabu 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 219,50

Īpašā cena ar 17 % atlaidi EUR 182,19

(piedāvājums spēkā no 01.01.2024.)

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.rehcentrsliqatne.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 (30 min.)
- Ārstnieciskā vingrošana grupā fizioterapeita vadībā, 3x (30 min.)
- 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 (20min.)
- Dūņu aplikācijas (apakles zonai un krustiem) (2 lauki), 3x
- Haloterapija (sāls istaba), 5x
- Nūjošanas inventāra noma
- 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 534,00

Īpašā cena ar 17 % atlaidi EUR 443,22

(piedāvājums spēkā no 01.01.2024.)

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.rehcentrsliqatne.lv