

Jūsu rīcībā – mūsdienīgs un atraktīvs sporta un relaksācijas centrs Jaundubultos. Līdztekus sporta nodarbībām plašā izvēlē piedāvājam procedūras skaistumam un veselībai. Pēc rekonstrukcijas 2010. gadā esam kļuvuši par vienu no modernāk aprīkotajiem šāda veida centriem Latvijā. Savai veselībai un skaistumam izvēlēties nodarbības, kas sagādā prieku un gandarījumu!

#### AKTĪVAI ATPŪTAI

- Aerobika
- Ūdens aerobika
- Trenažieru zāle
- Nūjošana pie jūras vai priežu mežā

#### SKAISTUMAM UN VESELĪBAI

- Relaksācija baseinā
- Tvaika pirts
- Sāls terapija
- Masāža\*
- Zemūdens masāža\*
- Šarko duša\*
- Limfodrenāža\*
- Aplikācijas ar māliem, dūņām, parafinu vai ozokerītu\*
- Slinga terapija
- Kosmetologs, manikīrs un pedikīrs
- Frizieris

\*nepieciešama ārsta rekomendācija

Trenažieri, aerobika – **Ls 3,50**

Baseins un tvaika pirts – **Ls 2,50**

**Ar abonementu vēl lētāk!**

Visas cenas [www.siva.gov.lv](http://www.siva.gov.lv)

#### KLIENTU ĒRTĪBĀM

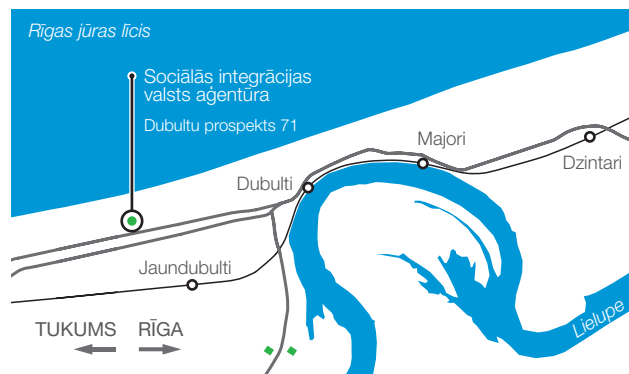
Bez maksas dzeramais ūdens  
Dvieļu noma  
Kafejnīca ar zāļu tējām un dabīgajām sulām  
Frizētava  
Kosmetologs, manikīrs un pedikīrs  
Bezvadu internets  
Autostāvieta

#### DARBA LAIKS

Darba dienās 10:00 - 21:00  
Sestdienās 10:00 - 20:00  
Svētdienās 10:00 - 17:00

Informācija par cenām, nodarbību grafiku, baseina noslogojumu un papildpakalpojumiem pieejama SIVA interneta mājaslapā, kā arī SIVA reģistratūrā.

Jautājiet savai apdrošināšanas kompānijai, kurus no SIVA sniegtajiem pakalpojumiem tā apmaksā.

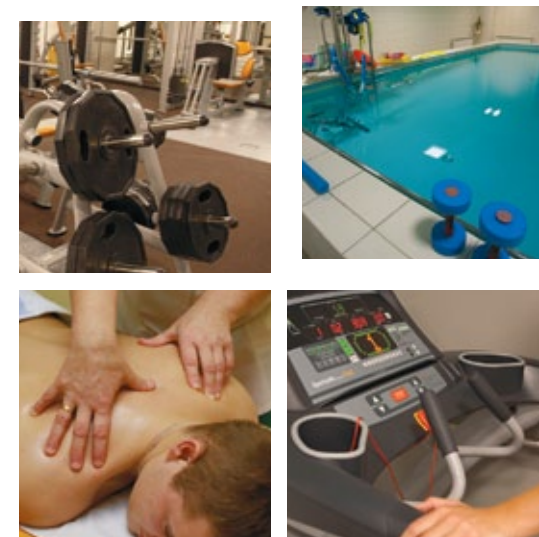


Sociālās integrācijas valsts aģentūra  
Sporta un relaksācijas centrs

Dubultu prospekts 71  
Jaundubulti, Jūrmala

Tālrunis: 67767045  
Fakss: 67767518

E-pasts: [registratura@siva.gov.lv](mailto:registratura@siva.gov.lv)  
[www.siva.gov.lv](http://www.siva.gov.lv)



# SPORTS ATPŪTA VESELĪBA

Sporta un relaksācijas centrs  
Jaundubultos



## AKTĪVAI ATPŪTAI

### Trenažieru zāle

Jauni, moderni un daudzveidīgi trenažieri visām muskuļu grupām. Higiēnisku vidi nodrošina antibakteriāls pārklājums. Pieredzējuši un atsaucīgi speciālisti palīdzēs izvēlēties piemērotākos vingrinājumus un slodzi.

### Baseins

Baseinu var izmantot ūdens aerobikas nodarbībām vai relaksācijai. Šajā baseinā ērti jutīsies gan pārliecināti peldētāji, gan tie, kas ūdenī vēl nejūtas pārāk droši. Baseina dziļums ir 1,4 metri, ūdens temperatūra + 27 ... + 29° C. Bērniem piedāvājam peldplāksnes, uzročus un bumbas.

### Tvaika pirts

Tvaika pirts uzlabo asinsriti, attīra un mitrina ādu. Tā ir lieliska atpūta pēc fiziskas slodzes trenažieru zālē vai aerobikas. Tvaika pirts samazina stresu un efektīvi palīdz mazināt celulītu.

### Nūjošana

Sportiska nodarbe ikvienam neatkarīgi no fiziskās sagatavotības, vecuma vai ķermeņa svara. Nūjot vienlaicīgi tiek iesaistītas daudzas muskuļu grupas. Īpaši ieteicama tiem, kam ir locītavu un muguras problēmas. Piedāvājam nūjošanu speciālista pavadībā grupā vai individuāli.

## AEROBIKA

Izmantojot hanteles, lielākas un mazākas, vieglākas un smagākas bumbas, gumijas, espanderus, stepa soliņus, kā arī citu vingrošanas inventāru, katra nodarbība būs kā jauns piedzīvojums!

### Pilates

Speciāli izstrādāta vingrošanas sistēma nostiprina muguras un vēdera muskulatūru, attīsta līdzsvaru, palīdz atbrīvoties no muguras sāpēm un uzlabo lokanību. Pilates vingrojumi sniedz gandarījumu un ir viegli izpildāmi bez iepriekšējas sagatavotības.

### Aerolates

Fitnessa metode, kurā iekļauti spēka vingrojumi kompleksai ķermeņa muskulatūras reljefa veidošanai. Vingrojumi dažādiem sagatavotības līmeņiem.

### Figūras korekcija

Ķermeņa treniņš, kura pamatā ir speciāls spēka vingrojumu komplekss ķermeņa reljefa veidošanai. Šīs nodarbības palīdz uzlabot figūru, stāju un labsajūtu.

### Ūdens aerobika

Uzlabo ādas elastību, mazina celulītu un veicina asinsriti, ļauj atslābināties pēc saspringtas darba dienas. Nostiprina vēdera, muguras, kāju un roku muskulatūru. Īpaši piemērota cilvēkiem ar lieko svaru un locītavu problēmām.

### Kalanētika

Vingrošanas sistēma, kas palīdz saglabāt veselību un profilaktiski novērst muguras sāpju rašanos. Vingrojumi ir mērķtiecīgi vērsti uz konkrētām muskuļu grupām. Nodarbību pamatā ir lēnas, plūstošas kustības, ko atkārto vairākas reizes pēc kārtas.

## SKAISTUMAM UN VESELĪBAI

Aplikācijas ar māliem, dūņām, parafīnu vai ozokerītu  
Efektīvi izvada uzkrātos toksīnus, samazina iekaisumu un sāpes.

### Masāža

Palīdzēs atslābināties pēc grūtas un stresa pilnas darba dienas. Tā uzlabos asinsriti, atslēgos nervu sistēmu un palīdzēs daudzū saslimšanu gadījumā. Par jums piemērotāko masāžas veidu lūdzam konsultēties ar ārstu.

### Zemūdens masāža

Šīs procedūras laikā ķermenis siltā vannā tiek masēts ar ūdens strūklu, kas iedarbojas arī uz dziļāk esošajiem audiem. Zemūdens masāža atslābina muskuļus un mazina sāpes.

### Sāls terapija

Sāls terapijas laikā jūs elposiet jonizētu gaisu. Šī procedūra paredzēta augšējo elpošanas ceļu un astmas slimību profilaksei.

### Šarko duša

Šī ūdens procedūra tonizē ādu un muskuļus, kā arī stimulē vielmaiņu. Tā ir ieteicama cilvēkiem ar lieko svaru.

### Limfodrenāža

Šī procedūra palīdz uzlabot limfas cirkulāciju, izvadīt šlakvielas un mazināt tūsku. Ieteicama vēnu slimību profilaksei, pēc estētiskās ķirurģijas, celulīta ārstēšanai.

### Slinga terapija

Seansa laikā vingrojumi notiek speciālista vadībā, izmantojot elastīgas saites. Terapija stiprina kustību-balsta aparātu. Tā ir ieteicama pēc insulta, operācijām un traumām.