

Siguldas Sporta centra pakalpojumu cenrādis no 2020. gada 1. septembra

Peldbaseins (lielais, mazais peldbaseins un sauna)		
	Pieaugušie, cena EUR	Skolēni, studenti, pensionāri, cilvēki ar speciālām vajadzībām, cena EUR
Vienreizējs apmeklējums – 1 stunda	5,00 ^(1,2,4,5)	4,20 ^(1,2,3,5)
Abonements – 1 mēnesis	30,00 ⁽¹⁾	25,00 ⁽¹⁾
Abonements – 3 mēneši	72,00 ⁽¹⁾	61,20 ⁽¹⁾
Abonements – 6 mēneši	126,00	
Abonements – 12 mēneši	216,00	
Iegādājoties uzreiz tāda paša perioda Spēka zāles abonementu, atlaide lētākajam abonementam	-50%	

⁽¹⁾ Uzrādot Siguldas novada iedzīvotāju identifikācijas karti, tiek piešķirta 10% atlaide.

⁽²⁾ Siguldas novada daudzbērnu ģimenēm tiek piešķirta papildus 10% atlaide.

⁽³⁾ Cena apmeklētājam ar speciālām vajadzībām un viņa pavadonim bez laika ierobežojuma.

⁽⁴⁾ Bērniem līdz 7 gadiem kopā ar pieaugušo ieeja ir bezmaksas, ne vairāk kā 2 bērni līdz 7 gadiem uz vienu pieaugušo.

⁽⁵⁾ Piemaksa par papildus stundu peldbaseinā – EUR 2,00.

Ūdens atrakciju parks		
	Pieaugušie ⁽⁴⁾ , cena EUR	Skolēni, studenti, pensionāri, cilvēki ar speciālām vajadzībām vajadzībām ⁽⁴⁾ , cena EUR
Vienreizējs apmeklējums darba dienās – 2 stundas	12,00 ^(1,5)	9,00 ^(1,3,5)
Vienreizējs apmeklējums brīvdienās – 2 stundas	15,00 ^(1,5)	10,00 ^(1,3,5)
Bērni no 5 līdz 7 gadiem darba dienās / brīvdienās – 2 stundas	2,00 / 2,50 ⁽¹⁾	
Bērni līdz 4 gadiem	Bezmaksas	
Pieaugušais ar bērnu līdz 4 gadiem darba dienās – 2 stundas	9,60 ^(1,2)	
“Ģimenes biļete 3” darba dienās / brīvdienās – 2 stundas	25,80 / 30,90 ^(1,2)	
Par katru nākamo bērnu “Ģimenes biļetes 3” ietvaros no 8 gadu vecuma darba dienās / brīvdienās – 2 stundas	6,50 / 8,50 ⁽¹⁾	
Skolēnu vai pensionāru grupas no 1- 10 personām - darba dienās un ar iepriekšēju pierakstīšanos	8,00 EUR / persona (skolēnu grupām 1 skolotājs bez maksas)	
Skolēnu vai pensionāru grupas no 11- 20 personām - darba dienās un ar iepriekšēju pierakstīšanos	7,50 EUR / persona (skolēnu grupām 2 skolotāji bez maksas)	
Skolēnu vai pensionāru grupas no 21 un vairāk personām - darba dienās un ar iepriekšēju pierakstīšanos	7,00 EUR / persona (skolēnu grupām 3 skolotāji bez maksas)	

⁽¹⁾ Uzrādot Siguldas novada iedzīvotāju identifikācijas karti, tiek piešķirta 10% atlaide.

⁽²⁾ Ģimenes biļete var tikt piemērota, ja ir ne vairāk kā divi pieaugušie un bērni no 8 gadu vecuma.

⁽³⁾ Cena apmeklētājam ar speciālām vajadzībām un viņa pavadonim bez laika ierobežojuma.

⁽⁴⁾ Piemaksa par katru personu par papildus stundu ūdens atrakciju parka apmeklējumam vai par peldbaseina apmeklējumu – EUR 2,00.

⁽⁵⁾ Apmeklējot Ūdens atrakciju parku dzimšanas dienā jubilāram un viņa kompānijai -20% atlaide. Akcija ir spēkā tikai darba dienās, dzimšanas dienas datumā, uzrādot personu apliecinošu dokumentu. Ja dzimšanas diena ir brīvdienās, akcija ir spēkā nākamās nedēļas darba dienu vakaros.

Spēka zāle (trenažieru un smagatlētikas zāle)		
	Pieaugušie, cena EUR	Skolēni, studenti, pensionāri, cilvēki ar speciālām vajadzībām, cena EUR
Vienreizējs apmeklējums – 1,5 stunda	8,00 ^(1,2)	7,50 ^(1,2,3)
Abonements – 1 mēnesis	37,00 ⁽¹⁾	33,00 ⁽¹⁾
Abonements – 3 mēneši	96,00 ⁽¹⁾	
Abonements – 6 mēneši	168,00	
Abonements – 12 mēneši	288,00	
Iegādājoties uzreiz tāda paša perioda peldbaseina abonementu, atlaide lētākajam abonementam.	-50%	

⁽¹⁾ Uzrādot Siguldas novada iedzīvotāju identifikācijas karti, tiek piešķirta 10% atlaide.

⁽²⁾ Siguldas novada daudzbērnu ģimenēm tiek piešķirta papildus 10% atlaide.

⁽³⁾ Cena apmeklētājam ar speciālām vajadzībām un viņa pavadonim.

Grupu nodarbības Vingruma zālē, TRX zālē, Spēka zālē un peldbaseinā ⁽³⁾		
Grupu nodarbības (TRX, Pilates, Vingrošana grūtniecēm, NTC+, Verve, Stretching, Stepa aerobika, Vispārējā fiziskā sagatvotība, Apļa treniņš, Vingrošana māmiņām ar bērniem līdz 2 gadiem, Power, Cigun, Vesela mugura 1 ⁽³⁾)	Pieaugušie, cena EUR ⁽¹⁾	Skolēni, studenti, pensionāri, cilvēki ar speciālām vajadzībām, cena EUR ⁽¹⁾
Vienreizējs apmeklējums	7,00	6,00 ⁽²⁾
Abonements 4 nodarbībām (termiņš 4 nedēļas)	22,00	
Abonements 8 nodarbībām (termiņš 5 nedēļas)	44,00	
Grupu nodarbības (Joga, Ūdens aerobika, Body Bike, Vingrošana grūtniecēm ūdenī, AquaFitMat) 2 ⁽³⁾		
Vienreizējs apmeklējums	8,00	7,00 ⁽²⁾
Abonements 4 nodarbībām (termiņš 4 nedēļas)	26,00	
Abonements 8 nodarbībām (termiņš 5 nedēļas)	52,00	

⁽¹⁾ Uzrādot Siguldas novada iedzīvotāju identifikācijas karti 10% atlaide.

⁽²⁾ Cena apmeklētājam ar speciālām vajadzībām un viņa pavadonim.

⁽³⁾ Konkrēto grupu nodarbību iedalījumu pa cenu grupām nosaka Siguldas Sporta centra administrācija, informējot par to klientus sabiedrības mājas lapā un citos mārketinga un komunikāciju kanālos.

Kompleksais piedāvājums - Spēka zāle, peldbaseins un Ūdens atrakciju parks	
	Cena EUR
VIP gada abonements (neierobežots apmeklējums Spēka zālei, Peldbaseina zonai un Ūdens atrakciju parkam)	576,00

Instruktoru pakalpojumi	Cena EUR
-------------------------	----------

<u>Lielais un mazais peldbaseins</u>	
Individuāla peldētapmācība (50 min., 1 persona)	16,00
Individuāla peldētapmācība (50 min., 2 personas vai 2x50min.1 persona)	25,00
Peldētapmācība bērnu grupai (1 stunda, līdz 6 personām)	60,00
<u>Trenažieru zāle (Spēka zāle)</u>	
Personālais treniņš instruktora uzraudzībā (1,5 stunda, 1 persona)	16,00
Personālais treniņš instruktora uzraudzībā (1,5 stunda, 2 personas)	25,00
Individuāla treniņplāna izstrāde / ievadlīmenis	35,00
Individuāla treniņplāna izstrāde / advanced	50,00
Personālais treniņš (2 gab.) instruktora uzraudzībā, ja ir izstrādāts individuālais treniņplāns (1 mēneša laikā no treniņplāna izstrādes)	12.50
<u>Vingruma zāle</u>	
Personālais treniņš instruktora uzraudzībā (1 stunda, 1 persona)	16,00
Personālais treniņš instruktora uzraudzībā (1 stunda, 2 personas)	25,00

Siguldas Sporta diagnostikas pakalpojumi		
<i>Kategorijas</i>	<i>Laiks, minūtes</i>	<i>Cena EUR</i>
<u>Funkcionālie diagnostikas slodzes testi</u>		
Kompleksais slodzes tests uz slīdceļa	60-90	120.00
Kompleksais slodzes tests uz veloergometra	60-90	110.00
Kardiopulmonārais slodzes tests uz slīdceļa	60	90.00
Kardiopulmonārais slodzes tests uz veloergometra	60	80.00
Anaerobais slodzes tests	45-60	65.00
Veloergometra slodzes tests	30-45	45.00
Eksplozīvais spēka tests uz spēka platformas	20	20.00
Bērņa vispārējās attīstības un veselības analīze + veloergometrija + ārsta konsultācija	60	75.00
Kardiopulmonārais slodzes tests uz slīdceļa vai uz veloergometra līdz 18.gadiem ieskaitot.	60	65.00
<u>Fizioterapeita pakalpojumi</u>		
Fizioterapeita konsultācija (rehabilitācijas programmas sastādīšana + manipulācijas pēc nepieciešamības)	60	25.00
Fizioterapeita konsultācija ar individuālu vingrinājuma kompleksa izveidi	60	30.00
Atkārtota fizioterapeita konsultācija 2 mēnešu laikā	30	15.00
Individuālā ārstnieciskā vingrošana	45	18.00
Individuālā ārstnieciskā vingrošana	60	20.00
Mīksto audu tehnika	45	18.00
Speciālas manipulācijas /manuālās terapijas elementi	45	18.00
Individuālā ārstnieciskā vingrošana (5 reizes 30 dienu laikā)	45	78.00
Individuālā ārstnieciskā vingrošana bērniem līdz 16 gadiem	45-60	16.00
Bērņu vispārējās attīstības un veselības analīze (stājas, gaitas novērtēšana, vertikālā lēciena tests, funkcionālie testi)	45 - 60	30.00
<u>Kinezioloģiskā teipošana</u>		
Teipošana līdz 50 cm	20	7.00
Teipošana ar "crosstapes"	15	5.00

Teipošanas 1-2 zonas	30	10.00
Teipošana vairāk kā 2 zonas	30 - 40	15.00
Masāža		
Muguras masāža (C1-S1)	40	20.00
Apkakles zonas masāža (C1-Th7)	30	15.00
Jostas-krustu zonas masāža (Th12-S1)	30	15.00
Jostas-krustu zonas masāža (Th12-S1) + abu kāju masāža	60	30.00
Abu kāju masāža	45	25.00
Vienas kājas masāža	30	15.00
Abu roku masāža	40	20.00
Vienas rokas masāža	30	15.00
Vispārējā ķermeņa masāža	90	45.00
Sporta masāža	90	60.00
<u>Uztura speciālists</u>		
Uztura speciālista konsultācija	60	33.00
Atkārtota uztura speciālista konsultācija	30	28.00
Ķermeņa kompozīcijas analīze	20	10.00
Uztura speciālista individuāla ēdienkartes sastādīšana	-	70.00
Uztura speciālista individuāla ēdienkartes sastādīšana + 3 konsultācijas 3 mēnešu laikā	30	130.00