

Kūrortpilsēta aicina izbaudīt

Jūrmalas pilsēta ziemā piedāvā daudz iespēju, kā palutināt sevi, uzlabot labsajūtu un aktīvi atpūsties. Jūrmalas spa, kūrortviesnīcu, restorānu un aktīvās atpūtas piedāvājumi atrodami mājaslapā: **ziema.jurmala.lv**



Aktīvās atpūtas cienītājiem

Jūrmala ir veselīga pilsēta, kas piedāvā plašas iespējas būt fiziski aktīviem un gūt labsajūtu gan svaigā gaisā, gan kūrortiestādēs un sporta centros. Aktīvās atpūtas cienītājiem kūrortpilsēta piedāvā izbaudīt gan fiziskās aktivitātes svaigā gaisā – izstaigāt veselības maršrutu Kauguros, doties pastaigās pa dabas takām, nūjot pludmalē un meža takās, gan sacensties tenisa un boulinga spēlē sporta centros un piedzīvot ūdens atrakcijas un daudzas citas aktīvās atpūtas iespējas.

Labsajūtas meklētājiem

Pateicoties Jūrmalas unikālajiem dabas resursiem – trīs veidu minerālūdens avotiem, ārstnieciskajām dūņām un dziedējošajam jūras gaisam –, Jūrmala jau izsenis zināma kā vieta, kur cilvēki devušies gūt labsajūtu, atjaunot spēkus un uzlabot veselību.

Labsajūtas meklētājiem Jūrmalas spa un kūrortviesnīcas piedāvā organisma attīrīšanas un ārstnieciskās rehabilitācijas programmas, skaistumkopšanas procedūras, dažādu veidu masāžas, ūdens un dūņu procedūras par īpašām cenām.

Dzīves baudītājiem

Papildus aktīvās atpūtas un spa piedāvājumiem Jūrmalas pilsēta piedāvā kultūras un mākslas baudījumu, aktivitātes bērniem un īpašos restorānu un kafejnīcu piedāvājumus – brīvdienu brokastis, organismu attīrošās ēdienkartes un citus īpašos ziemas ēdienu piedāvājumus.

Atjaunotā vēsturiskā Dzintaru koncertzāle gada tumšākajā laikā aicina sasildīties brīnišķīgās mūzikas skaņās, baudot izcilu mūziķu sniegtus. Pasakot paroli Dzintaru koncertzāles kasē un visās "Biļešu paradīzes" tirdzniecības vietās – "Baudi mūziku", saņemsiet 20% atlaidi biļešu iegādei uz koncertiem februārī un martā.

25. un 26. februārī, ievērojot senas tradīcijas, pavadot ziemu un sagaidot pavasari, Kauguros tiks svinēti latviešu tradicionālie svētki Meteņi un slāvu tautas svētki Masļenica.

Kūrortpilsētā ir īpašs piedāvājums arī bērniem – mazo pavāru meistarklases un tematiskas radošās darbnīcas pilsētas kafejnīcās, rotaļas un spēļu istabas viesnīcās, kā arī koncerti pašiem mazākajiem klausītājiem.

Atpūtas iespējas ģimenēm ar bērniem

Mazo pavāru meistarklases restorānā "Neptūns" un grilbārā "Lighthouse"

Vienā no senākajiem restorāniem Jūrmalā "Neptūns", kas atrodas kāpu zonā – Ķemeru Nacionālā parka teritorijā, katra mēneša pirmajā svētdienā notiek tematiskas meistarklases, radošas darbnīcas un rotaļas bērniem. Uz Jomas ielas grilbārā "Lighthouse" sestdienas rītos divu stundu garumā bērniem ir iespēja veselīgi un radoši darboties kopā ar pavāriem, izmēģināt spēkus, gatavojot dažādus ēdienus kopā ar pavāriem.



Ģimenes spa brīvdiena viesnīcās

Pēc pastaigas pa mežu vai jūru iespēja relaksēties "Wellness centrā" viesnīcā "SemaraH Hotel Liepu SPA & Conferences", kas piedāvā iespēju izbaudīt dažādas spa procedūras. Viesnīcas bērnu klubs piedāvā izklaides bērniem no diviem līdz četrpadsmit gadiem. Šeit ir gan telpa mazākiem bērniem ar piemērotām rotaļlietām un aktivitāšu centriem, gan lielākiem bērniem piemērotas izklaides – interaktīvo spēļu zona un džungļu stilā noformēts rotaļu laukums. Spēļu istaba viesnīcā "Baltic Beach Hotel & SPA" ir piepildīta ar lielu rotaļlietu skaitu dažādām vecuma grupām: galda spēles, zīmēšanas un rokdarbu piederumi, Lego un attīstošas spēles, DVD un video spēles, galda futbols, bērnu laukumīņš ar rāpošanas aprīkojumu – tas viss garantēs lieliskas brīvdienas visai ģimenei.

Ziemas velobrauciens

Iepazīt Jūrmalu var, iznomājot velosipēdu un dodoties izbraucienā pa pilsētas ieliņām, apskatot Jūrmalas lepnumu – arhitektūru – vai dodoties ekskursijā pa dabas takām. "Sixt" velonoma ir vienkāršs un ērts veids, kā sarīkot velobraucienu visai ģimenei! Ziemā nomas punktā pieejamie velosipēdi ir aprīkoti ar īpašām riepiņām, kas paredzētas braukšanai ziemas sezonā. Velosipēdu var iznomāt vienā "Sixt" punktā, bet pēc brauciena nodot citā. Velosipēdus var iznomāt arī Jaunķemeros pie restorāna "Neptūns".

Ūdens izklaides "Līvu Akvaparkā"

"Līvu Akvaparkā" katrs spēs atrast sev piemērotāko atpūtas veidu. 20 dažāda garuma un ātruma nobraucieni slīdnes, vairāk nekā 10 baseini, kas piemēroti gan maziem, gan lieliem. Adrenalīna tīkotāji priecāsies par straujajiem un elpu aizraujošajiem slidkalniņu līkločiem, savukārt mierīgākas atpūtas piekritēji varēs nodoties patīkamai relaksācijai spa kompleksā, izbaudot ūdens masāžas vai kādu no pirtīm.

Slidotprieks Majoru sporta laukumā

Majoru daļēji atklātā ledus halle piedāvā izbaudīt ziemas slidošanas priekus visai ģimenei kopā. Uz slidošanu var ņemt līdzī savas slidas vai iznomāt tās uz vietas. Pieejami laiki darba dienās un brīvdienās – gan slidošanai mūzikas pavadījumā, gan slidošanai ar nūjām. Aktuālāko informāciju par slidotavas darba laikiem un ledus grafiku var apskatīt mājaslapā jssc.jurmala.lv Majoru sporta laukuma sadaļā.



Burvība Ragakāpas dabas parkā

Jūrmalas pilsētas austrumu daļā uz rietumiem no Lielupes grīvas atrodas Ragakāpas dabas parks, kas sniedz plašas iespējas atpūtai svaigā gaisā. Ragakāpas dabas parkā ir aptuveni 2 km gara pastaigu taka, ko veido koka laipas un kas ved cauri priežu mežam. Tāpat parka teritorijā atrodas Jūrmalas brīvības muzejs ar zvejnieku sētu, enkuru un laivu kolekciju.

ziemu

Ja jūrā ūdens par vēsu...



Peldēšana un dažādas nodarbības ūdenī ir lielisks veselības uzlabošanas veids, kas īpaši nozīmīgi ziemas sezonā. Jūrmalā pieejami gan peldbaseini ar dabiskajiem ārstnieciskajiem minerālūdeņiem, gan Baltijas jūras ūdeni, kā arī dažādu veidu pirtis un ārstnieciskās procedūras jebkura vecuma peldētgribētājiem un siltummīļiem.

Peldēšana ziemā organisma stiprināšanai un labsajūtai

Peldēšana ziemā uzlabo asinsriti un vielmaiņu, mazina sāpes locītavās, mugurā, mazina depresiju, astmu un bezmiegu, palīdz pārvarēt stresu ikdienas situācijās un paaugstina noturību pret aukstumu, uzlabo imunitāti. Peldē ziemā ir lielisks papildinājums citām ikdienas fiziskajām aktivitātēm, bet ne to aizstājējs. "Līdz lēmumam peldēt ziemā ir jānonāk katram individuāli, nevajadzētu ietekmēties no apkārtējiem, iedvesmojošiem video, derībām vai vēlmes atšķirties no draugiem. Nevajag censties kādam kaut ko pierādīt – peldam sev un savam priekam!" uzsvēr Gustavs Zālītis, pirmais latvietis, kurš aizpeldējis no Kolkas raga līdz Roņu salai, pasaules čempions ziemas peldēšanā un biedrības "Aquatica Jūrmala" valdes priekšsēdētājs.

Dziedinošs minerālūdens sanatorijā "Belorusija" un NRC "Vaivari"

Latvijas zemes dzīlēs esošie dabiskie ārstnieciskie minerālūdeņi veicina efektīvāku cilvēka ve-

selības stāvokļa uzlabošanu, slimību ārstēšanu un imunitātes nostiprināšanu. Sanatorijā "Belorusija" ūdens peldbaseinam tiek iegūts no artēziskā urbuma un iedarbojas kā ārstniecības līdzeklis. Viesi var apmeklēt turku un infrasarkanu pirti, kā arī saunu.

Nacionālajā rehabilitācijas centrā (NRC) "Vaivari" minerālūdens peldbaseinam tiek iegūts no 520 metrus dziļa urbuma un atbilst balneoloģijas prasībām. Nodarbības siltā minerālūdens peldbaseinā lieliski noder rehabilitācijai un sniedz patikamu relaksāciju ikvienam peldētājam. Centrā pieejama arī sauna, turku pirts un burbulvanna.

Pēršanās rituāli "Amber SPA Boutique Hotel"

Kūrortviesnīcā "Amber SPA Boutique Hotel" ir pieejams gan peldbaseins, gan krievu pirts. Pēc peldes baseinā krievu pirts rituālu var nobaudīt kompleksā "Sokolovskie bani", atīrot ķermeni gan fiziski, gan garīgi. Starplaiķos starp pēršanos var atvilkt elpu atpūtas zonā un nobaudīt tasi aromātiskas zāļu tējas vai glāzi uz vietas gatavota dzēriena – vēsa morsa vai kvasa.



Romiešu pirts un karstā sāls pirts "Hotel Jūrmala Spa"

Kūrortviesnīcas "Hotel Jūrmala Spa" saunu un baseinu centrs "Wellness Oasis" ir lieliska vieta, kur atpūsties no ikdienas rūpēm un iegūt jaunu enerģiju. Te ir plaša atpūtas zona ar trīs dažādu temperatūru baseiniem – 12°C, 28°C un 31°C. Atpūtas kompleksā ir pieejamas burbulvannas, Aqua bārs, kaskāde, kā arī piecas dažādas pirtis: romiešu pirts ar visaugstāko relatīvā tvaika mitruma pakāpi – gandrīz 100%, aromātiskā pirts ar patikamu zāļu aromātu, divas klasiskās karstās somu pirtis ar zemu mitruma līmeni – viena ar 80°C un otra 110°C temperatūru, un 48°C karsta sāls pirts, kas lieliski iedarbojas uz ādu un nodrošina dabisku attīrīšanos un antibakteriālu aizsardzību visam ķermenim.

Peldbaseins ar jūras ūdeni un krievu pirts "Baltic Beach Hotel & SPA"

Kūrortviesnīcā "Baltic Beach Hotel & SPA" peldbaseinā ir silts jūras ūdens, kas piemērots gan relaksējošām peldēm, gan aktīvai un enerģiskai ūdens aerobikai. Krievu pirts cienītāji var apmeklēt pirts kompleksu "The Banja". Kopā ar krievu pirts apmeklējumu tiek piedāvātas kontras-

tējošas ūdens procedūras: āliņģis ar ledusaukstu ūdeni, sniega istaba, mazais baseins ar Baltijas jūras ūdeni un auksta duša – spainis. Starplaiķā starp procedūrām piedāvājumā arī tradicionālie krievu ēdieni – uzkodas un dzērieni, kas ierasti tiek pasniegti krievu pirti. Atpūtas kompleksā "The Garden" pieejama dzintara pirts, "Old Wood" sauna un turku pirts "Hammam", kas veicina organisma pašatjaunošanos.

Ūdens aerobika un fizioterapijas nodarbības peldbaseinā "Jaunķemeri" un Sociālās integrācijas valsts aģentūrā

Kūrorta rehabilitācijas centrā "Jaunķemeri" pieejams baseins ar kaskādi, fizioterapijas un ūdens aerobikas nodarbības. Pieejams arī hidro-masāžas baseins. Pēc peldes var atpūsties saunā vai tvaika pirti.

SIVA rehabilitācijas centrā peldbaseinu var izmantot ūdens aerobikas nodarbībām un relaksācijai. Peldbaseins aprīkots ar speciālu pacēlāju, lai tas būtu pieejams cilvēkiem ar kustību traucējumiem. Pēc fiziskas slodzes peldbaseinā var apmeklēt tvaika pirti.

Publikācija tapusi sadarbībā ar Jūrmalas pilsētu



Izbaudi ziemu Jūrmalā!

ziema.jurmala.lv



Jūrmala



Bērnu baseins ar strūklaku "SemaraH Hotel Lielupe SPA & Conferences"

Kūrortviesnīcas "SemaraH Hotel Lielupe SPA & Conferences" "Wellness centrā" ir pieejams peldbaseins ar divām kaskādēm un bērnu baseins ar strūklaku, kā arī atpūtas un relaksācijas zona. Pirts cienītājiem pieejama somu sauna vai turku tvaika pirts, kā arī kontrastdušas un burbulvanna.