

The image shows a luxurious outdoor terrace overlooking a vibrant blue ocean. The terrace is furnished with several lounge chairs and sofas, each with a white base and a brown cushion. Large white umbrellas are mounted on black poles, providing shade. The terrace is bordered by a dark metal railing. In the foreground, there are lush green plants and pink flowers. To the right, a rocky cliffside is visible, and a small green umbrella is seen on the beach below. The overall atmosphere is serene and relaxing.

VILALARA EXPERIENCES

by BLUE&GREEN



Vilalara Longevity

THALASSA & MEDICAL SPA

Vilalara Longevity Thalassa & Medical Spa Activities

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
9:30 - 10:15	Shape It	Caminhada	Burn It	Shape It	Caminhada	Burn It	9:30 - 11:00 Caminhada
12:15 - 12:45	Relaxation and Wellbeing Techniques			Rebalance Your Body - Workshop	Aesthetic and Beauty Workshop		12:15 - 13:00 Dança
15:30 - 16:15		15:30 – 16:00 HIIT	Pilates			Yoga	15:30 – 16:00 HIIT
16:30 - 17:15	Yoga	Aquapilates	Meditação Taças Tibetanas	Yoga	Pilates	Meditação Taças Tibetanas	Aquapilates
17:30 - 18:15	Aquafit	Stretch	Caminhada	Dança	Aquafit	Caminhada	

Preços por pessoa:

Uma aula de grupo	15.00 €
Passe de 5 actividades	60.00 €
Passe de 10 actividades	120.00 €

Idade mínima: 18 anos

Plano válido para os meses de Julho e Agosto 2016

Ponto de encontro: Vilalara Longevity Thalassa & Medical Spa

Todas as actividades são sujeitas a alterações sem aviso prévio.

Reserve a sua aula antecipadamente, as vagas são limitadas.

Em caso de não comparência, será debitado o valor total da actividade.

CAMINHADAS

A Caminhada é uma excelente forma para se tornar mais activo. Desfrute das paisagens sobre as falésias que são tão características da costa algarvia ou se preferir experimente uma caminhada na praia... Sinta o bem-estar que esta actividade proporciona.

DANÇA

Uma maneira divertida de queimar calorias. Com a dança, o seu corpo movimenta-se com mais ritmo e agilidade, não esquecendo a tonificação muscular e o aumento da nossa auto-estima. Venha dar um passinho de dança!

CIRCUITO BODY AND MIND

Energize o seu corpo e a sua mente.

Pilates, Aquapilates, Yoga, Meditação Taças Tibetanas e Alongamentos são as várias aulas que temos ao seu dispor.

Pilates. O método de Pilates é sem dúvida, uma abordagem diferenciadora e abrangente através da melhoria do equilíbrio, da postura e, consequentemente da consciência corporal. Irá desenvolver uma maior qualidade de vida em todas as suas tarefas quotidianas.

Aquapilates. É um novo desafio onde existe a constante instabilidade do meio aquático e o método de Pilates. Nesta sessão, está privilegiado o fortalecimento dos músculos do tronco, a melhoria da sua postura e o aumento da consciência corporal.

Yoga. Não perca a oportunidade de aprender e praticar esta lendária disciplina que conta com milhões de seguidores no mundo inteiro, nas nossas aulas de yoga encontrará o momento ideal para unir o físico ao espiritual.

Meditação Taças Tibetanas. É uma Terapia de Som que através da sonoridade e vibração emitidas pelas taças provoca uma sensação de bem-estar e relaxamento profundo.

Alongamentos. Os benefícios da actividade física são bem conhecidos, mas poucas são as pessoas que se apercebem que os alongamentos regulares são essenciais para uma optimização da elasticidade e flexibilidade corporal.



CIRCUITO SLIM

Exercite e aumente a sua sensação de bem-estar.

Burn it, Shape it, Aqua fit e HIIT são as várias aulas que temos ao seu dispor.

Shape it. Aula constituída por uma rotina de exercícios de resistência muscular localizada cujo objectivo é essencialmente tonificar.

Burn it. Aula essencialmente cardiovascular que combina também exercícios musculares localizados.

Aquafit. Nos exercícios aquáticos, é possível desenvolver os principais componentes da aptidão física como a força muscular, resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, flexibilidade e equilíbrio. O grande benefício da hidroginástica é sem dúvida a redução do impacto nas articulações.

HIIT. Aula de grupo de curta duração e alta Intensidade. Se pretende queimar gorduras e tonificar, esta é a aula ideal para si.



**BLUE
EXPERIENCES**



EXPERIÊNCIA COM GOLFINHOS

Mergulhe numa extensa lagoa, envolta por um manto de areia fina, salpicado por vegetação. Um ambiente paradisíaco onde poderá interagir com golfinhos e viver experiências inesquecíveis.

A fase inicial da experiência consiste numa palestra educacional onde são transmitidos vários conhecimentos sobre o golfinho-roaz, sua biologia e ecologia.

Dentro de água, os participantes permanecem cerca de 30 minutos, onde, com a supervisão de um treinador, são convidados a conhecer os golfinhos, a viver momentos de ternura e carinho e a realizar uma sequência de comportamento aquáticos com estes extraordinários embaixadores dos oceanos.

Durante toda a experiência, os participantes são acompanhados, por um educador que poderá responder a todas as questões.

Dolphin Emotions Premium

A sessão integra até um máximo de 12 participantes. Mediante reserva prévia, poderá adquirir o vídeo e/ou fotografia da experiência.

Preços por participante	169.00 €
Compra antecipada (mínimo 30 dias de antecedência)	152.10 €

Dolphin Emotions Exclusive

A experiência Dolphin Emotions Exclusive realiza-se num ambiente completamente privado, onde dois participantes, sob supervisão de um treinador desfrutam momentos de pura emoção com os fantásticos golfinhos. Inclui o registo e oferta de um vídeo e de um album de fotografias.

Preços para sessão privada para 2	869.00 €
Compra antecipada (mínimo 30 dias de antecedência)	782.10 €
Participante extra (máximo 3 pax)	208.00 €
Compra antecipada (mínimo 30 dias de antecedência)	187.20 €

PASSEIOS EM YACHT PRIVADO

Disfrute de um relaxante dia no mar a bordo de um yacht exclusivo com os seus amigos ou família. Navegue o barco ou relaxe e goze do cenário característico do Algarve enquanto uma tripulação experiente trata de tudo.

Inclui tripulação experiente a bordo. Skippers multilingues.

Preços:

Até 6 pessoas (yacht Jeanneau 36.2)	869.00 €
Até 8 pessoas (yacht Jeanneau 42.2)	770.00 €
Até 10 pessoas (yacht Jeanneau 43)	895.00 €

Por mais 20€ por pessoa, terá uma refeição completa, acompanhada de vinhos e bebidas, ancorado numa das mais bonitas baías de Portugal.

Transfer não incluído. Por favor solicite na recepção.

Partida e chegada:
10h00 de Portimão, Largo do Dique,
N 37.136897, W -8.534647



PASSEIOS DE VELEIRO PÔR-DE-SOL

Partindo de Portimão, navegando numa bolina serrada em direcção a Lagos, pode escolher participar ativamente na arte de navegar ou simplesmente relaxar e disfrutar do sol.

Em Lagos, fundeamos numa das mais bonitas baías de Portugal onde a tripulação servirá uma refeição completa, acompanhada de vinhos e bebidas.

Depois de uma visita às falésias da Ponta da Piedade içam-se as velas e rumamos a Portimão com o sol pela popa.

Preço por pessoa

89.00 €

Mínimo 6 pax. Máximo 10 pax. Inclui tripulação e serviço de catering.

Transfer não incluído. Por favor solicite na recepção.

Partida e chegada:
10h00 de Portimão, Largo do Dique, N
37.136897, W -8.534647

O que levar:

- Roupas para nadar ou tomar banho
- Óculos de sol
- Chapéu
- Creme de protecção solar
- Um casaco corta-vento ou um camisola grossa para o caso de sentir frio do vento ao final do dia.
- Sandálias ou ténis de sola branca. Não são permitidos sapatos de salto alto.



BATISMO DE MERGULHO

Descubra novas emoções num novo mundo cheio de beleza e venha flutuar no azul da piscina ou mesmo no do mar. Mergulhos que podem marcar a sua vida!

Absolutamente seguro e divertido, esta é a sua grande oportunidade de adquirir as competências base do mergulho no mar com uma equipa com formação qualificada de instrutores, mergulhadores e biólogos marinhos e obter todas as competências necessárias para se sentir confortável debaixo de água.

Preços:

Try Dive (+ 8 anos)	65.00 €
Discover Scuba Diving (+ 10 anos)	150.00 €
Try Seedoo (+ 8 anos)	65.00 €

* Try Dive, experiência com duração de 1h30, inclui instrutor, equipamento completo, seguro e aula de piscina.

** Discover Scuba Diving, experiência com duração de 4h e inclui C-card SSI, instrutor, equipamento completo, seguro, aula de piscina e aula de mar (sujeita a aprovação do instrutor).

*** Try Speedoo, experiência com duração de 1h, inclui instrutor, equipamento completo, seguro e mergulho na praia do Vilalara Thalassa Resort.

Transfer não incluído. Por favor solicite na recepção.





MERGULHO SCUBA DIVE

Mergulhar é descobrir a verdadeira essência da natureza do Planeta Terra, em Armação de Pêra o mar esconde todo um outro mundo cheio de vida e beleza que se estende por 7 milhas, aqui não só desfruta da sensação de respirar de baixo de água mas irá descobrir o maior recife natural de Portugal.

Preços de Duplo Mergulho:

Ocean Revival*	250.00 €
Armação de Pêra**	150.00 €

* Inclui 2 Mergulhos no Ocean Revival, fato, máscara, botas e barbatanas, BCD, reguladores, garrafa, pesos, barco, guia, seguro, águas e snacks.

** Inclui 2 Mergulhos em Armação de Pêra, fato, máscara, botas e barbatanas, BCD, reguladores, garrafa, pesos, barco, guia, seguro, águas e snacks.

Transfer não incluído. Por favor solicite na recepção.

SNORKELING

A costa de Portugal é famosa pela sua beleza e pela riqueza da sua história geológica: praias incríveis e grutas misteriosas.

A snorkeling Trip será feita de barco pois só assim terá acesso aos segredos mais recônditos da nossa costa. Mas também pode ser feita da praia para conhecer tesouros que estão bem perto de si. E para os verdadeiros apaixonados pelo mar, dispomos de equipamentos para alugar para que possa partir à aventura e fazer as suas descobertas.

Preços:

Aluguer Kit 1/2 dia*	35.00 €
Aluguer Kit 1 dia*	50.00 €
Snorkeling Trip**	100.00 €
Snorkeling Programa***	60.00 €
Curso Snorkeling****	120.00 €

* Inclui fato, máscara, snorkel e barbatanas

** Inclui equipamento, barco divespot, seguro, águas e snacks. Máximo de 8 pessoas e mínimo de 4.

*** Inclui equipamento, instrutor e biólogo marinho.

**** Inclui manual, cartão internacional, aulas teóricas, aulas práticas, instrutor e biólogo marinho.





STAND UP PADDLE & CAIAQUE

Desfrute de um desporto saudável e ecológico no calmo mar do Algarve com o Stand Up Paddle ou se preferir partilhar algum tempo de qualidade, os dois lugares no Caiaque transportam-no para novas aventuras e proporcionam-lhe um grande momento no mar.

Preços:

Stand Up Paddle - 1 hora	35.00 €
Caiaque - 1 hora	35.00 €



GREEN EXPERIENCE



PASSEIO DE BALÃO DE AR QUENTE

Descubra as paisagens e o céu do Algarve num passeio único e inesquecível em balão de ar quente. Deixe-se levar pela tranquilidade e pela brisa suave num passeio de uma hora sem destino previamente conhecido.

Desfrute de um voo privado ideal para aquele momento especial ou uma actividade de grupo perfeita para juntar familiares ou amigos que será lembrado para sempre. Ou em alternativa flutue num voo tradicional, partilhando o cesto do balão com outros participantes.

Observações:

Saídas ao amanhecer: Duração de toda a excursão é de aproximadamente 4 horas. Os passeios podem ser agendadas com antecedência, contudo, por motivos meteorológicos só são possíveis de confirmar com 24 horas de antecedência..

Preços:

Voo privado (2 pax)	626.00 €
Voo tradicional	195.00 €

Transfer:

Portimão / Burgau: 25€

Lagoa / Budens: 35€

Alcantarilha / Sagres: 45€

EXPERIÊNCIA PREMIUM DE VINHOS E GASTRONOMIA

Desperte os sentidos numa experiência vinica acompanhada dos melhores sabores da região algarvia.

Um tour de cerca de 6 horas onde não faltará visita à quinta, às vinhas e degustação. Suba ao topo da requintada montanha de Monchique, o ponto mais alto do sul do País. Conheça a tradição do "Medronho" e saboreie um brandy produzido a partir deste fruto típico da região.

Usufrua durante a sua visita de um almoço incluído restaurante Luar da Fóia, numa esplanada com vistas de perder a respiração sobre a montanha e a costa algarvia.

Preço:

Preço por pessoa
100.00 €

Transfer:
Hotel / Monchique / Hotel: 30€

Solicite o seu transfer na recepção.
A visita inicia-se às 10h00.



VISITA À ADEGA

Este fantástico tour consiste em 3 partes distintas. A primeira parte, é realizada num antigo sequeiro, zona panorâmica, onde é feita a explicação sobre as 3 quintas que produzem as castas para os vinhos Vida Nova e Onda Nova.

Na segunda parte, é feita a visita à adega, onde é descrito todo o processo de vinificação, identificando todo o tipo de maquinaria existente e o seu papel no processo.

A última parte, já depois de se ter passado pelas caves, consiste na prova de 4 vinhos, onde se demonstra o processo de análise.

Duração - 1 hora

Horário - Existem 2 horários disponíveis ao longo do dia, o primeiro às 11:30 e o segundo às 14h30.

Reservas - É necessário realizar reserva com antecedência.

Localização - Quinta do Miradouro/Adega do cantor- Guia, Albufeira

Transporte a cargo da empresa:

Deverá, a quando da reserva indicar que se encontra hospedado no VilaLara Resort.

Preço - Visita e transfer:

Preço por pessoa	25.00 €
Preço por criança (até 12 anos)	12.50 €



PASSEIO DE 2 HORAS EM BUGGY

Viva as emoções e adrenalina num circuito de aproximadamente 25 kms (120 minutos) à descoberta do interior do Algarve, explorando os antigos caminhos atravessando ribeiras, colinas e vales. Sinta a natureza em estado puro e atravessando os arrabaldes rurais tipicamente portugueses. Campos luxuriantes com árvores de fruto em abundância ladeando os caminhos, onde não faltam também vários locais de venda de fruta.

Vale bem a pena explorar as pequenas aldeias tipicamente lusitanas para deliciar-se e obter o verdadeiro gosto do Algarve. Há sempre um café onde parar e sentir o seu ambiente.

Uma paragem para desfrutar de uma vista soberba sobre a costa do Algarve é imperdível.

Preços:

Piloto	Passageiros
60.00 €	30.00 €

Solicitar transfer na recepção.

PASSEIO DE 3 HORAS EM BUGGY OU MOTO

Desfrute de paisagens de tirar a respiração ao longo de aproximadamente 40 km, e 180 minutos.

Conheça o verdadeiro Algarve de buggy ou motocicleta com circuitos fora de estrada que lhe permitirão descobrir a natureza, a vegetação verdejante e a degustação dos pratos típicos e das especialidades da região. O mel, os doces e os licores que pode apreciar ao longo do circuito, em várias visitas pelas aldeias tradicionais, entre elas Alte que é, sem sombra de dúvida, uma das mais belas aldeias de todo o Algarve, e conhecer os artesãos e as suas artes centenárias. Este circuito oferece uma combinação entre a descoberta de uma cultura de cariz popular do Algarve e o entusiasmo de conduzir fora de estrada.

Circuitos adaptados a toda a família. Com guias qualificados e experientes.

Preços:

Piloto	Passageiros
100.00 €	50.00 €

Transfer incluído de Vilamoura e Albufeira

Para Portimão:

Até 4 pessoas incluído.

Mais de 4 pessoas: 25€ por pessoa

PASSEIO DE 1 DIA EM BUGGY OU MOTO

Aventure-se num dia fantástico de buggy à conquista do Algarve, num circuito de aproximadamente 6 horas em buggy ou motocicleta, com almoço incluído.

O passeio de aproximadamente 100 kms passa por diversos pontos estratégicos das montanhas do Algarve, parques nacionais, ribeiras, extensões de sobreiros e azinho, visitando aldeias típicas e atravessando o parque natural.

Um verdadeiro safari de montanha no Algarve.

Preços:

Piloto	Passageiros
165.00 €	85.00 €

Transfer incluído de Vilamoura e Albufeira

Para Portimão:

Até 4 pessoas incluído.

Mais de 4 pessoas: 25€ por pessoa





APANHA DA AMEIJOA & OSTRA NO PARQUE NATURAL DA RIA FORMOSA

Uma experiência única, uma oportunidade para passar o dia com um apanhador local nas suas tarefas da apanha da ameijoia e da ostra. A aventura da vida real num barco de pesca tradicional de madeira, onde poderá aprender as habilidades e segredos da apanha da ameijoia e ostras.

A actividade tem lugar no coração do parque natural da Ria Formosa, uma lagoa protegida pelas diferentes espécies de fauna e flora. Actividade é guiada por um pescador local experiente, onde vai aprender as velhas formas e costumes na apanha destes moluscos entre outras curiosidades. Visita a um banco de ostras com degustação de ostra & vinho espumante da região.

A hora de realização da actividade depende das marés;
Duração de aproximadamente 2h + tempo de transfer;
Local de início da actividade será na praia da ilha de Faro.

Preços:

Até 4 participantes	240.00 €
Participante adicional (por pessoa)	50.00 €

Crianças até 6 anos: gratuito
Máximo de participantes: 12 pessoas

Transfer Hotel / Praia de Faro / Hotel
Até 4 participantes: 200.00 € | De 5 a 8 pessoas: 280.00 €

O preço inclui:
Todo o material para a apanha, botas à prova de água (a pedido e dependendo do tamanho da bota), degustação de ostras e vinho espumante da região.
Não de esqueça de trazer o protector solar, roupa e chinelos de praia.



Para mais informações ou reservas, por favor contacte o resort através do número de telefone 00 351 282 320 000
ou através do email reservas@vilalaresort.com