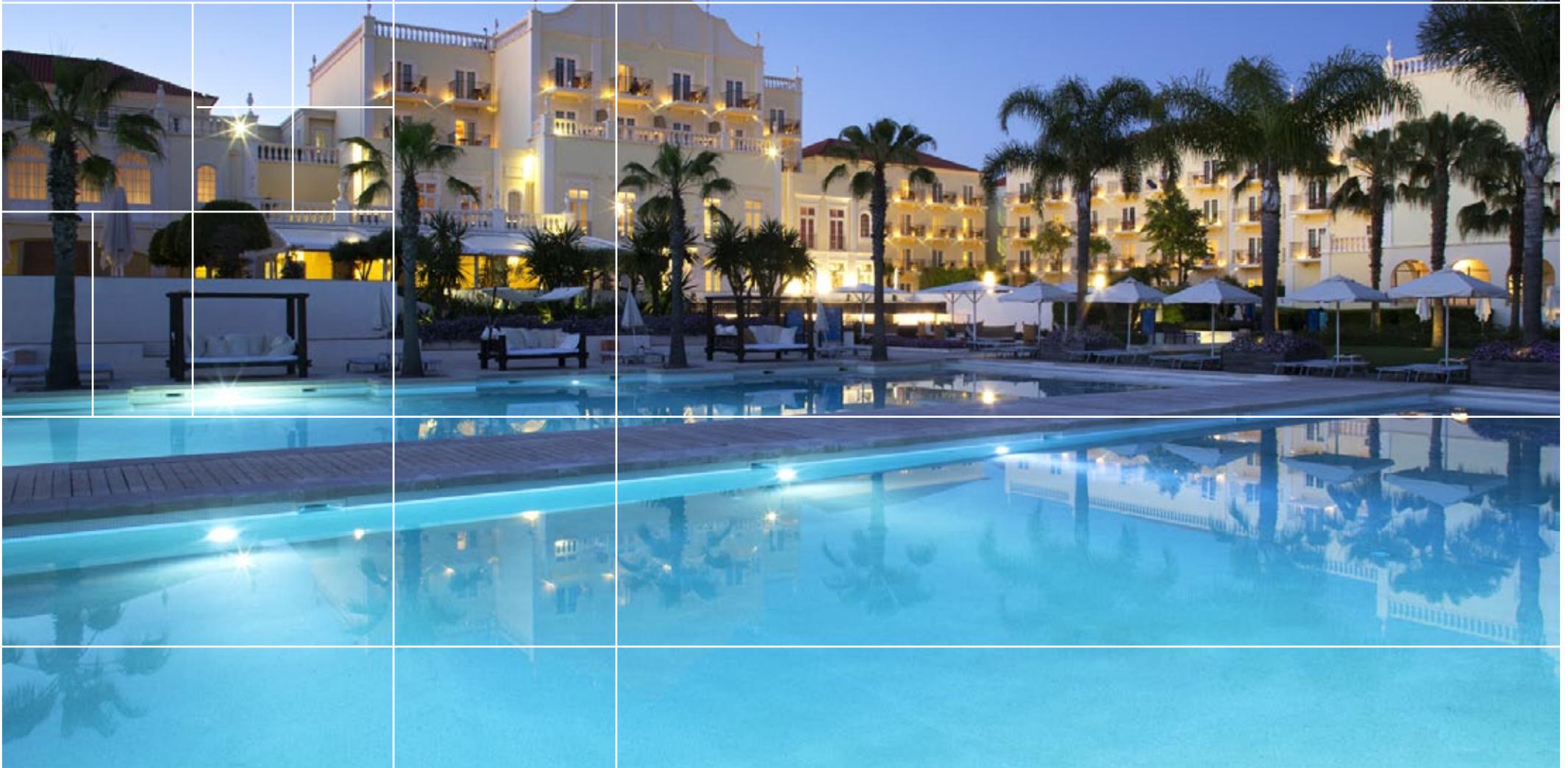


# THE LAKE EXPERIENCES

by BLUE&GREEN







## Adults Activities

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
<b>9:45 - 10:45</b>	Caminhada Matinal	Tai Chi Modificado	Caminhada Matinal + Pilates	Caminhada Matinal	Relaxamento Aquático	Reeducação Postural	Caminhada Matinal + Técnicas de Relaxamento
<b>Local da actividade</b>	Praia	Relvado	Praia	Praia	Piscina	Relvado	Praia
<b>16:30 - 17:30</b>	Zen Music	Body Harmony	Stretching	Zen Music	Pilates	Relaxamento de Schultz	Body Harmony
<b>Local da actividade</b>	Relvado	Relvado	Relvado	Relvado	Relvado	Relvado	Relvado

Plano de actividades válido para os meses de Julho e Agosto  
 Ponto de encontro: Balcão de informações junto à piscina  
 Todas as actividades poderão ser alteradas ou canceladas sem aviso prévio.  
 Disponibilidade limitada para cada uma das actividades. Marque já!

## **CAMINHADA MATINAL + RELAXAMENTO**

Junte-se a nós para uma caminhada até à praia com um sessão de relaxamento no final para que se sinta com a mente livre e cheia energia..

## **CAMINHADA MATINAL + RELAXAMENTO**

Uma caminhada matinal com uma atividade relaxante no final, pode ser sem dúvida a melhor forma de começar o seu dia. Venha connosco!

## **STRETCHING**

Relaxe a mente e prepare o corpo para umas férias muito descontraídas.

## **TAI CHI MODIFICADO**

Venha experimentar uma variante de Tai Chi para libertar a sua mente através da energia do seu corpo!

## **BODY HARMONY**

A Harmonia do seu corpo é essencial para conseguir relaxar e encontrar o equilíbrio, junte-se a nós nesta sessão de movimento harmonioso.

## **REEDUCAÇÃO POSTURAL**

Junte-se a nós para se libertar de tensões musculares acumuladas e para atingir a simetria do corpo.

## **RELAXAMENTO AQUÁTICO**

A água é um elemento que nos relaxa automaticamente, venha experimentar uma sessão de relaxamento dentro de água, inigualável.

## **RELAXAMENTO DE SCHULTZ**

Junte-se a nós nesta hora relaxante e conheça técnicas eficazes para o seu auto-relaxamento.

## **PILATES**

Pilates, uma forma de relaxar e tonificar o seu corpo simultaneamente!

## **ZEN MUSIC**

Se necessita de um momento extremamente tranquilo ao som de músicas zen este será o momento ideal!





## Actividades Adolescentes & Familias

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
<b>11:30 - 12:30</b>  <b>Local da actividade</b>	Torneio de Ténis de Mesa  Zona Ténis de Mesa / Snooker	Bootcamp  Relvado	Workshop Pinturas Faciais  Pátio junto ao Spa	Workshop Modelagem de balões  Pátio junto ao Spa	Fitdancing  Relvado	Karate  Relvado	Family Bootcamp  Relvado
<b>15:15 - 16:15</b>  <b>Local da actividade</b>	Torneio de Futebol  Campo Multiusos	Torneio de Dodge Ball  Zona Ténis de Mesa / snooker	Torneio de Ténis de Mesa  Zona Ténis de Mesa / snooker	Torneio de Futebol  Campo Multiusos	Torneio de 8 Ball Pool  Zona Ténis de Mesa / Snooker	Torneio de Ténis  Campo Multiusos	Jogos Sem Fronteiras  Relvado
<b>20:30 - 21:30</b>  <b>Local da actividade</b>			Torneio de PES 2016  Galerias Fechadas		Torneio de Just Dance  Galerias Fechadas		

Plano de actividades válido para os meses de Julho e Agosto

Ponto de encontro: Balcão de informações junto à piscina

Todas as actividades poderão ser alteradas ou canceladas sem aviso prévio.

Disponibilidade limitada para cada uma das actividades. Marque já!

## **FITDANCING**

Junte-se a nós para uma hora cheia de ritmo numa aula de dança com coreografias simples, mas cheias de energia.

## **BOOTCAMP**

Preparámos um circuito de obstáculos desafiante para si. Está preparado?

## **WORKSHOP MODELAGEM DE BALÕES**

Junte-se a nós neste divertido workshop e aprenda a fazer figuras com balões.

## **WORKSHOP PINTURAS FACIAIS**

Aprenda técnicas simples para transformar os mais pequenos em verdadeiros leões e tigres!

## **DODGE BALL - JOGO DO MATA**

Sem dúvida um jogo muito divertido e animado para passar a tarde com a família e amigos. Junte-se a nós!

## **KARATE**

Venha conhecer as principais componentes desta centenária arte marcial e exercite o corpo e a mente.

## **JOGOS SEM FRONTEIRAS**

Um circuito de jogos super emocionantes preparados para transformar uma tarde em família, na mais divertida de sempre!

## **TORNEIOS**

Teste as suas capacidades de competição e junte-se a nós num torneio cheio de energia e divertimento. Contamos consigo!





# 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

Desfrute de um relaxante dia no mar a bordo de um yacht privado com a sua família ou amigos. Relaxe e goze o cenário característico do Algarve enquanto uma tripulação experiente trata de tudo.

Vilamoura 47 é o yacht ideal para lhe proporcionar um momento de luxo, exclusividade e descontração através da sombra que permite também que relaxe enquanto navega.



Manhã / 3 horas 10h às 13h	949.00 €
Tarde / 3 horas 14h às 17h	1049.00 €
Dia completo 10h às 17h	1969.00 €

Capacidade para 10 pessoas + Skipper e tripulação (12 total)

Solicite transfer na recepção.

Local: Marina de Vilamoura

# PASSEIOS DE VELEIRO

Experimente os prazeres da navegação numa atmosfera descontraída a bordo de um luxuoso Condor, veleiro de 2 mastros. Conheça a bonita costa algarvia com as suas praias, formações rochosas, grutas e antigas vilas piscatórias.

## Cruzeiro de dia completo | 10h às 17h

Partindo da Marina de Vilamoura em direcção ao barvalento algarvio, seguindo ao longo da costa até à zona de Benagil, passando a praia da Oura, Albufeira e Armação de Pêra. O Condor ancora perto de uma praia para almoçar. O churrasco está incluído, serve-se peixe do dia e febras grelhadas, salada, pão, frutas, vinho, sumo e água. Também terá tempo para nadar ou apenas relaxar na praia. Quando o mar permita, mostrar-lhe as grutas com uma viagem de bote. Termina com o regresso a Vilamoura.

Adultos: 40.00€

Jovens (10 aos 15 anos): 30.00€

Crianças ( 5 aos 10 anos): 20.00€

## Cruzeiro de 3h | 10h às 13h ou 15h às 18h

Partindo da Marina de Vilamoura ao longo da costa em direcção ao oeste passando a praia da Oura, Albufeira, grutas e formações rochosas até à praia da Galé. Durante a manhã, se o mar permitir, visita a uma gruta no bote. A tarde é dedicada a andar à vela. Durante o percurso haverá uma pausa para um banho refrescante. Termina com o regresso a Vilamoura.

Adultos: 18.00€

Jovens (10 aos 15 anos): 13.00€

Crianças ( 5 aos 10 anos): 9.00€

Transfer incluído



# 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:

Piscina	50.00 €
Piscina e Mar	50.00 €
Curso de Mergulho recreacional	399.00 €

## SCUBA DIVE

1 mergulho	50.00 €
2 mergulhos	75.99 €

Mergulhar e descobrir a verdadeira essência da natureza. Com o Scuba Dive, alugue o equipamento completo e parta numa aventura aquática inesquecível.



# PASSEIO RIA FORMOSA

Visite a Ilha Deserta, desabitada, com 11 Km de praia. Faça uma caminhada até ao ponto mais a sul de Portugal e experimente a cozinha tradicional algarvia. Uma experiência inigualável e inesquecível.

Através das visitas guiadas privadas tem acesso à observação de aves, história da região, cultura, biodiversidade, interactividade com os pescadores, dunas, pradarias marinhas entre outros.

Preços por pessoa:

1 hora   18 Km*	40.00 €
2 horas   26 Km**	50.00 €
3 horas   38 Km***	60.00 €

\* Mínimo 6 pessoas ou 240€

\*\* Mínimo 6 pessoas ou 300€

\*\*\* Mínimo 6 pessoas ou 360€

Transfer não incluído. Por favor solicite na recepção.



# 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:

Sáidas 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 €

Suplemento de transfer de Vilamora: 85€

# 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 poderá usufruir de uma 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.

Desfrute de um almoço no restaurante Luar da Fóia, incluído na sua visita, e experimente a gastronomia algarvia no seu melhor.

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.

blue & green  
*the*  
*Lake*  
SPA RESORT



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](mailto:reservas@vilalaresort.com)