

# *Widala*

THALASSA RESORT

ALGARVE TODO O ANO  
ALGARVE ALL YEAR

2023

# Vilalara Aberta ao mar

Quem desce 117 degraus para chegar à praia, espera encontrar o paraíso. O que é fácil por aqui.

Ele começa no caminho por entre a luxuriante vegetação, num passeio entre escarpas, esculpidas pelos tempos. Ainda antes de descer, é normal que nos sintamos especiais. São 11 hectares de jardins e pela frente apenas o mar.

O Vilalara está na paisagem como um silencioso observador. E assim se define o bem-estar.

É aqui que encontra um wellness center com um dos 5 melhores Centros de Talassoterapia do mundo e o Longevity Medical Spa.

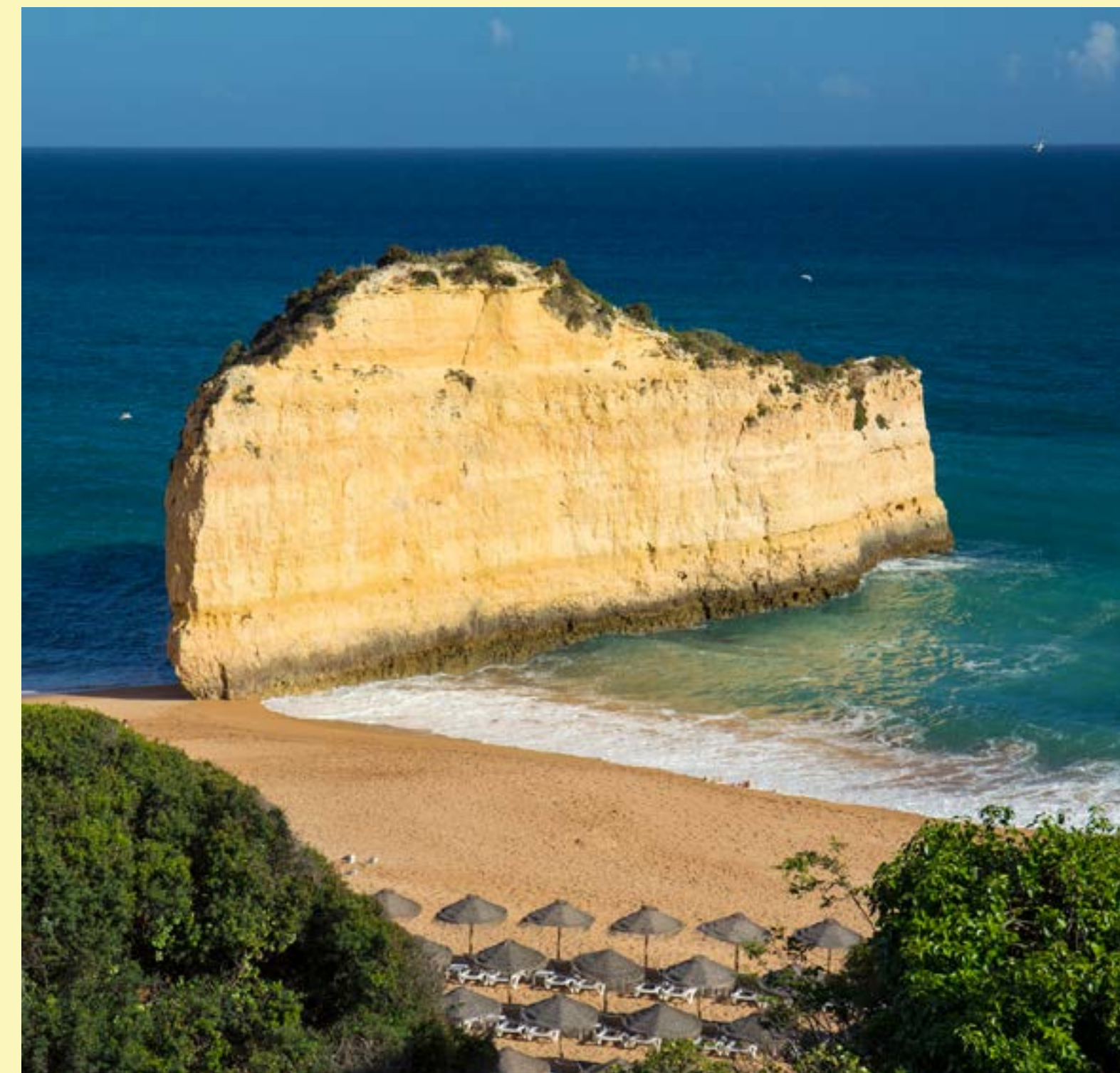
Depois pode dar um mergulho numa das 5 piscinas, e logo a seguir ver de novo o oceano, no Tonic Lounge Deck.

Há também diálogos gastronómicos entre Portugal e o mundo, à mesa dos 3 restaurantes, porque para além de ver, é preciso saborear.

E porque os mais novos também precisam de férias, chegamos do Koala Club, onde o diálogo se faz a brincar.

## Vilalara Thalassa Resort

Você, os seus, o mar.





# Vilalara Open to the Sea

Anyone who descends 117 steps to reach the beach expects to find paradise.

Which is easy around here. It begins on the path through rich vegetation, on a walk between cliffs, carved by time. Even before descending, it's normal you feel special. After all, these are 11 hectares of gardens with just the sea in front.

Vilalara is like a silent observer in the landscape. This is how well-being is defined.

It's here that you will find a wellness center with one of the top 5 Thalassotherapy Centers in the world and the Longevity Medical Spa.

Then you can go for a dip in one of the 5 pools, and shortly after, looking at the ocean again, from the Tonic Lounge Deck.

At the table of the 3 restaurants, there are also culinary dialogues between Portugal and the rest of the world, because in addition to seeing, you must taste.

And because the youngest ones also need a vacation, they have the Koala Club, where the dialogue happens by playing.

## Vilalara Thalassa Resort

You, yours, the sea.



Segunda   Monday	10h30 11h30	Movimento Terapêutico   Therapeutic Movement Simplistic Mobility	15h00 16h00	Cardio Power STEP
Terça   Tuesday	09h30 10h30	Caminhada   Walk Meditação Guiada   Guided Meditation	15h00 16h00	Core Training Cross Training
Quarta   Wednesday	11h30 12h30	HIIT Bootcamp	16h00 17h00	Libertação & Fluidez Corporal   Body Flow&Free Aquapilates
Quinta   Thursday	10h30 11h30	Movimento Terapêutico   Therapeutic Movement Respiração Essencial   Essential Breath	14h30 15h30	Tabata Sweat Fest Tabata Sweat Fest
Sexta   Friday	11h30 12h30	Cross Training F-abs sextas-feiras   F-abs Fridays	15h00 16h30	Pilates Libertação & Fluidez Corporal   Body Flow&Free
Sábado   Saturday	09h30 10h30	Ioga   Yoga Cura pelo Som   Sound Healing		
Domingo   Sunday			16h00 17h00	Alongar e Alinhar   Stretch and Align Caminhada   Walk

Preço por sessão 20€ | Price per session 20€  
 Reserva prévia necessária | Previous booking needed  
 As atividades estão sujeitas a alterações | Activities are subject to change



Reserva | Booking 17256  
 Telefone | Phone 351 282 320 196  
 Email Thalassa.medicalspa@blueandgreen.com


 MUITO MENTAL


 MENTAL


 MUITO FÍSICO


 FÍSICO



  **MOVIMENTO TERAPÊUTICO**  
Movimentos suaves para compreender e melhorar a função da rotação e despertar o core mais profundo.



 **MOBILIDADE SIMPLISTA**  
Uma série de alongamentos direcionados e exercícios de fortalecimento para equilibrar o corpo.



 **RESPIRAÇÃO ESSENCIAL**  
Redescubra sua respiração natural, liberar o diafragma e os tecidos do abdômen e tronco.



 **CURA PELO SOM**  
O som e a vibração das taças tibetanas traz um relaxamento profundo que nos leva a um estado de meditação.



 **IOGA**  
Terapia milenar que visa para conectar corpo, mente e espírito.


  **BODY FLOW&FREE**  
Movimentos de liberdade, ativando seu equilíbrio interior, desenvolvendo vitalidade e elasticidade.


  **AQUAPILATES**  
Combina o princípio Pilates adaptado à água a 30 graus.


  **PILATES**  
Consciência do corpo e da mente, através de 6 princípios: concentração, controle, precisão, potência, fluxo e respiração.


  **ESTICAR E ALINHAR**  
Alongamento que melhora a sua saúde aumentando a flexibilidade da amplitude de movimento, reduzindo e aliviando a tensão articular e muscular.


  **CAMINHAR**  
Caminhada pelos jardins e falésias nos arredores de Vilalara.


 **CARDIO POWER**  
Treino de alta intensidade que melhora o sistema cardiovascular fitness, aumenta a velocidade e maximiza a queima de calorías.


 **HIIT**  
Exercício de treino intervalado. Incorpora várias rondas que se alternam entre vários minutos de movimentos de alta intensidade.


 **BOOTCAMP**  
Os exercícios eficazes para esculpir os glúteos incluem exercícios de anca, step-ups, lunges, agachamentos, pontes, movimentos de pontapé, e levantamentos de peso.

 **CORE TRAINING**  
Fortalecimento e condicionamento dos músculos centrais ao redor do meio do corpo - abdômen, quadris e região lombar.

 **TABATA SWEAT FEST**  
Tipo de treino que visa produzir o máximo de benefícios em um curto período de tempo.

 **STEP**  
A aeróbica de step tem todos os benefícios de um treino de alta intensidade, exercícios aeróbicos sem sobrecarregar as articulações.

 **CROSS TRAINING**  
O objetivo é melhorar o desempenho geral. Leva vantagem da eficácia particular de um método de treinamento para anular as deficiências de outro.

 **SEXTAS F-ABS**  
Os exercícios abdominais são um tipo de exercício de força que afeta os músculos abdominais.















 VERY MENTAL







 MENTAL

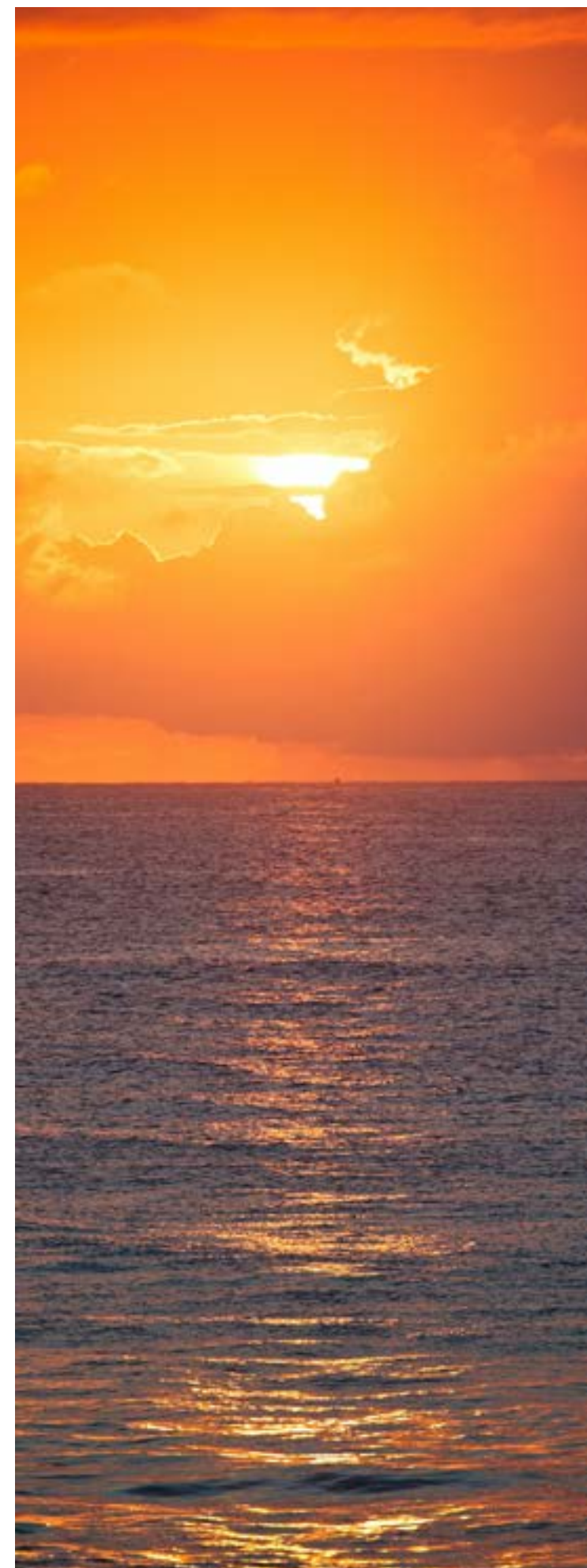
 VERY PHYSICAL

 PHYSICAL

-  **THERAPEUTIC MOVEMENT**  
Gentle movements to understand and improve the function of the spin and waking up the deeper core.
-  **SIMPLISTIC MOBILITY**  
A serie of targeted stretching and strengthening exercises to balance the body.
-  **ESSENTIAL BREATH**  
Rediscover your natural breathing, release the diaphragm and the tissues of the abdomen and torso.
-  **SOUND HEALING**  
The sound and vibration of Tibetan bowls brings a deep relaxation that leads us into a state of meditation.
-  **YOGA**  
Milenar therapy which aims to connect body, mind and spirit.
-  **BODY FLOW&FREE**  
Freedom movements, activating your inner balance, developing vitality and stretch.

-  **AQUAPILATES**  
Combines the principle Pilates adapted to water at 30 degrees.
-  **PILATES**  
Body and mind awareness, through 6 principles: concentration, control, precision, powerhouse, flow and breathing.
-  **STRETCH & ALIGN**  
Stretching that improves your health by increasing the range of motion flexibility, reducing and relieving joint and muscle tension.
-  **WALK**  
Walk through the surrounding gardens and cliffs of Vilalara.
-  **CARDIO POWER**  
High-intensity workout that improves cardiovascular fitness, increases speed and maximizes calorie burn. .
-  **HIIT**  
Interval training exercise. It incorporates several rounds that alternate between several minutes of high intensity movements.

-  **BOOTCAMP**  
Effective exercises for sculpting the glutes include hip thrusts, step-ups, lunges, squats, bridges, kicks, and deadlifts
-  **CORE TRAINING**  
strengthening and conditioning of the core muscles surrounding the middle of the body—the abdomen, hips and lower back.
-  **TABATA SWEAT FEST**  
type of workout that aims to yield the most benefits in a short amount of time.
-  **STEP**  
Step aerobics has all the benefits of a high-intensity cardio workout without putting stress on your joints.
-  **CROSS TRAINING**  
The goal is improving overall performance. It takes advantage of the particular effectiveness of one training method to negate the shortcomings of another.
-  **F-ABS FRIDAYS**  
Abdominal exercises are a type of strength exercise that affect the abdominal muscles.



# Ioga ao pôr-do-sol

## Sunset Yoga

Nos Jardins dos Pinheiros, diga adeus ao sol, numa aula de ioga revigorante, para continuar a desfrutar de corpo e alma do nosso resort.

(Mediante disponibilidade /Marcação com 24h de antecedência).

In the Pine Gardens, say goodbye to the sun, in an invigorating yoga class, to continue enjoying body and soul of our resort.

(Subject to availability /Booking 24 hours in advance)

🕒 45MIN

👤 MIN.2

💰 50€ por Pessoa  
| per Person



# Actividade em Família

## Activity as a Family

Yoga / Pilates / Stretching / Caminhada. Experiencie um momento em família em perfeita conexão com a Natureza. (Mediante disponibilidade).

Yoga / Pilates / Stretching / Walking. Experience a family moment in perfect connection with Nature. (Subject to availability).

🕒 45MIN

👤 1 Adulto | 1 Adult  
+ 1 Criança | 1 Child

💰 60€

👤 2 Adultos | 2 Adults  
+ 1 Criança | 1 Child

💰 95€



A experiência acontece todos os dias.  
Há dias para apenas se estar.  
Outros para ver.  
Outros para experimentar.  
Em terra, à mesa, no mar, no ar.  
Desde que haja vontade, há sempre  
alguma coisa nova para sentir.\*

\*A realização das experiências depende  
da disponibilidade do parceiro e da época do ano.

The experience happens every day.  
There are days to just be.  
Others to see. Others to try.  
On land, at the table, at sea, in the air.  
As long as there is a will, there is always  
something new to feel.\*

\*Performance of the experiments depends  
on partner availability and time of year.

## Índice | Index

### Experiências da Terra Experience at Land

- [Observação de Aves](#) | [Birdwatching](#)
- [Caminhadas](#) | [Hiking Trails](#)
- [Passeio a Cavalo nas Dunas](#)  
| [Horse Riding Along the Dunes](#)
- [Passeio de Balão](#) | [Hot Air Balloon ride](#)
- [Algarve em Duas Rodas](#)  
| [Algarve on Two Wheels](#)
- [Karting](#)
- [Passeio de Jipe pelo interior Algarvio](#)  
| [Jeep Ride by the Countryside](#)
- [Safari ao Pôr do Sol](#) | [Sunset Safari](#)
- [Segredos de Cortiça Tour](#)  
| [Secrets of Cork Tour](#)
- [Prova de Vinhos](#) | [Wine tasting](#)
- [Sobre o azeite](#) | [About olive oil](#)
- [Museu de Portimão](#)  
| [Portimão Museum](#)

### Experiências do Mar Experiences at Sea

- [Paddle](#) | [Kayak](#) | [Big Sup](#)
- [Observação de Golfinhos](#) | [Dolphins watching](#)
- [Visita às Salinas do Grelha](#)  
| [Visit the Sea Salt Production Salinas do Grelhas](#)
- [Passeio costeiro no Thalassa Yacht](#)  
| [Coastal Cruise on Thalassa Yacht](#)
- [Visita privada às grutas](#) | [Tour to the Grotto's](#)
- [Passeio de Barco em Grupo](#) | [Visit the Grotto's \(Group\)](#)
- [Bem-vindo a Bordo](#) | [Welcome Aboard](#)
- [Expedição à Vela](#) | [Sail Boat Charter](#)
- [Hop On Hop Off às Ilhas](#) | [Island hopping](#)
- [Eco Tour Ria Formosa](#)  
| [Eco Tour Experience Ria Formosa](#)
- [Mergulho](#) | [Scuba diving](#)
- [Kitesurf](#)
- [Surf](#)



# Experiências da Terra

## Experiences at Land

Às vezes precisamos apenas de sentir o que nos rodeia.

Deixar que a natureza nos transporte até a um sentimento de plena liberdade. Na procura dos sentidos que nos devolvem aos outros, aos sabores, aos aromas, às emoções simples e às que nos surpreendem. É aqui que vamos descobrir que há sempre uma coisa nova para fazer.

Sometimes we just need to feel what surrounds us.

Let nature carry us to a feeling of complete freedom. In search of the senses that makes us return to others, to flavors, to aromas. It is at that very moment that we discover that there is always something new to do.

Reserva com 48h de antecedência.

Alguns preços de atividades e experiências não incluem o transfer do Resort para a atividade e de volta.

Todas as atividades são organizadas por terceiros e são sujeitas à disponibilidade dos mesmos, às condições meteorológicas e alterações sazonais.

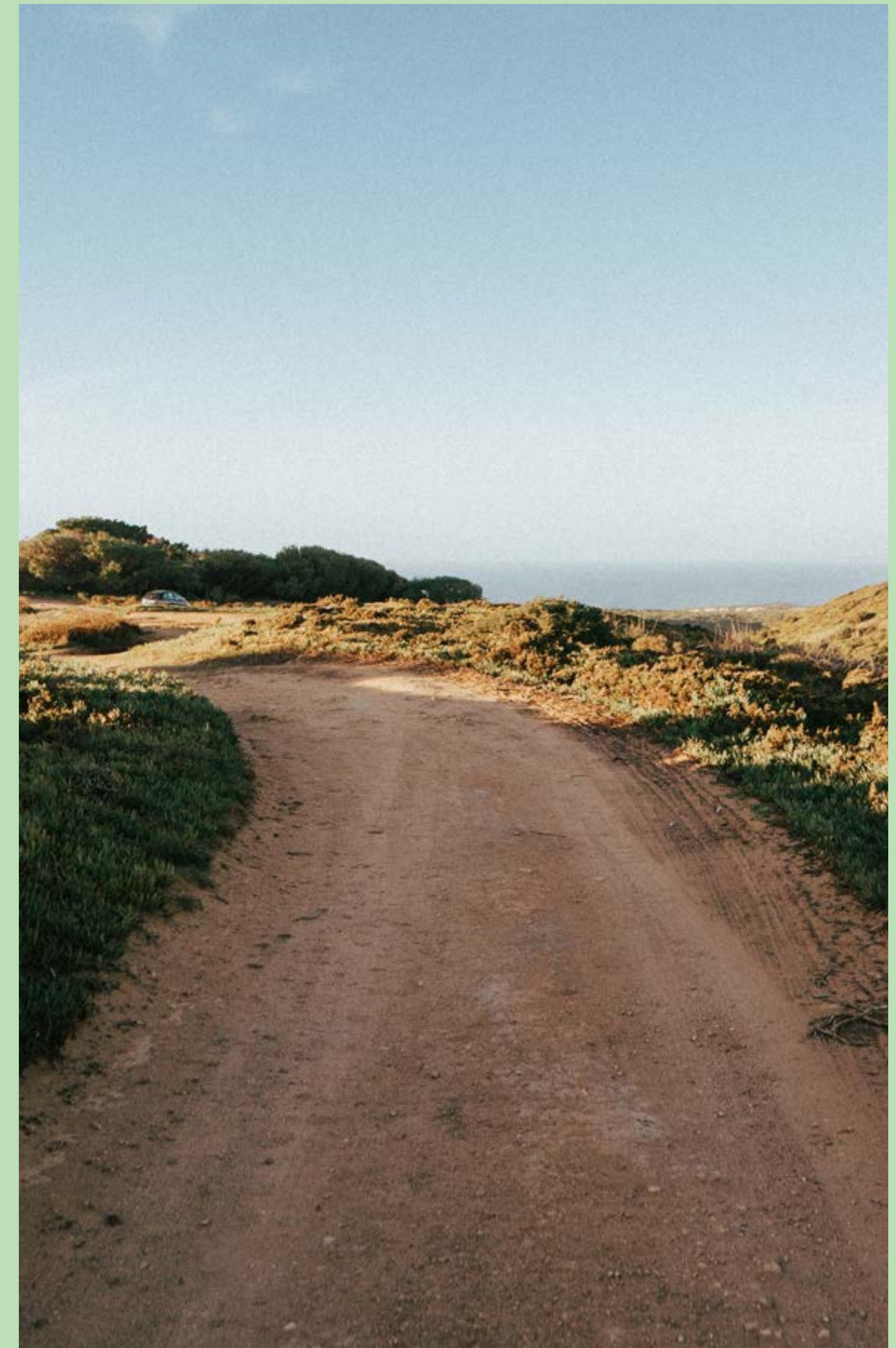
Para uma informação mais detalhada, fale com a nossa equipa de receção ou a nossa guest relations.

Bookings at least 48 hours in advance.

Some activities and experiences prices does not include the transfer from the Resort to the activity and back.

All activities are organised by third parties and are subject to availability, weather conditions and seasonal changes.

For more detailed information, please contact our Reception team or Guest Relations.





# Observação de Aves

## Birdwatching

🕒 3H—4H

👤 MAX. 5

💰 40€ por Pessoa  
| per Person

Descubra a **Lagoa dos Salgados** caracterizada por um grande número de espécies e pelo seu fácil acesso.

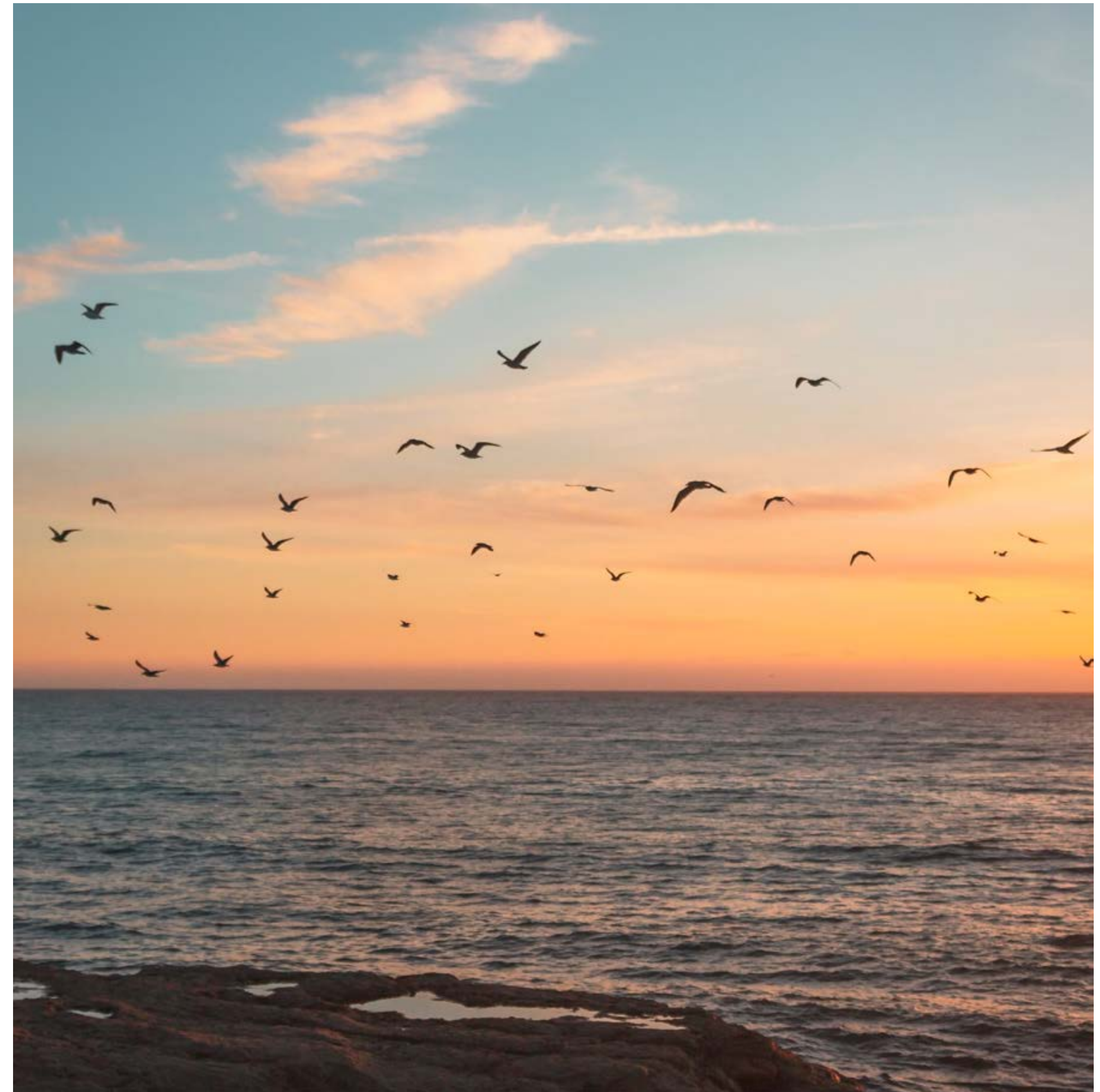
Sendo uma zona importante para aves é um local onde se pode observar, entre outras, a Águia-sapeira, a Garçavermelha, a Pêrra, a Perdiz-do-mar, o Chapim-de-mascarilha ou o Pisco-de-peito-azul.

Transporte não incluído.

Discover the **Salgados Lagoon** characterized by a large number of species and by its easy access.

Being an important bird area, it is a place where you can observe, among others, the Marsh Harrier, the Red Heron, the Eurasian Crag Martin, the Red-legged Partridge, the Manx Shearwater or the Bluebreasted Sandpiper.

Transfer is not included.





# Caminhadas

## Hiking Trails

Já alguém dizia que as melhores coisas da vida são as mais simples. Andar é uma delas. Aqui é uma espécie de terapia emocional que envolve todos os sentidos. É o som do mar, o cheiro do ar, a textura das coisas, o sabor de mais logo, o horizonte sem fim. Andar é uma declaração de amor próprio que fazemos ao planeta.

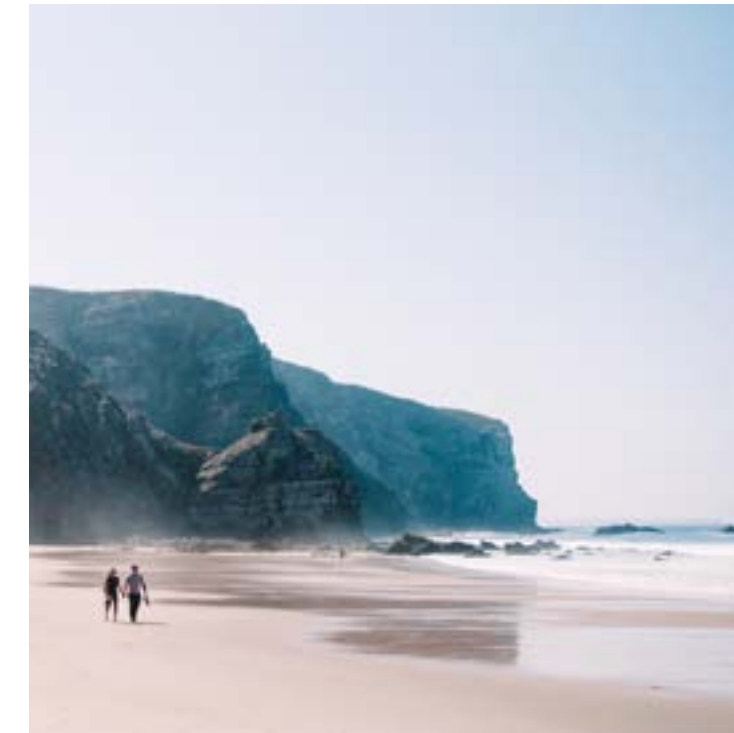
Someone once said that the best things of life are the simplest. Walking is one of them. Here is a kind of emotional therapy that involves all the senses.

It's the sound of the sea, the smell of the air, the texture of things, the taste of later, the endless horizon.

Walking is a declaration of self-love what we do to the planet.

As Nossas Sugestões | Our suggestions

Para mais informações, por favor contate a receção  
| For more information, please contact our reception desk



**Rota Vicentina**  
| Vicentine Coast



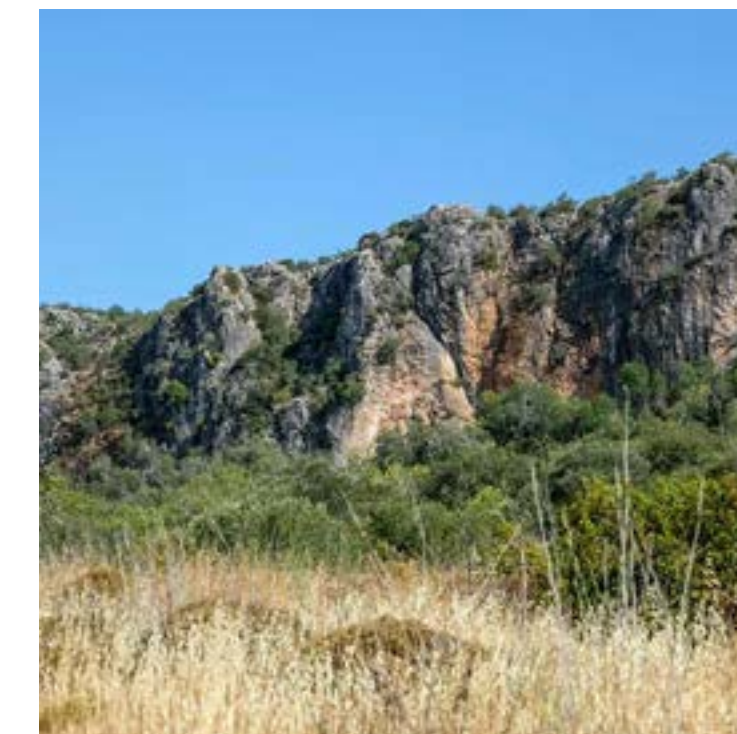
**Passadiço da Ria de Alvor**  
| Alvor Boardwalk



**Sete Vales Suspensos**  
| Seven Hanging Valleys



**Lagoa dos Salgados**  
| Salgados Lagoon



**Rocha da Pena & Fonte Benémola**  
| Rocha Pena & Fonte Benémola Trail



# Passeio a Cavalo nas Dunas

## Horse Riding Along the Dunes

🕒 1H30

💰 40€  
por Pessoa em Grupo  
| per Person in the Group

💰 55€  
por Pessoa Privado  
| per Person Private

Um passeio tranquilo para todas as idades com ou sem experiência, pelos campos dunares da Praia Grande e junto à Lagoa dos Salgados proporcionando um excelente e divertido contato com várias espécies protegidas e seus habitats naturais.

Transporte não incluído.

A peaceful ride for all ages, with or without experience, through the sand dunes of Praia Grande and along the Salgados Lagoon, providing an excellent and entertaining contact with several species of protected animals and their natural habitats.

Transfer is not included.







# Passeio de Balão

## Hot Air Balloon Ride

🕒 1H de Voo | Flight  
3H—4H Total

👤 MAX. 6—8

💰 210€ por Pessoa  
| per Person

Há lá alguma coisa melhor que andar com a cabeça no ar?  
De férias é mesmo aí que queremos estar.  
Eleve-se à casa dos pássaros e das nuvens e deixe a realidade  
capturar a imaginação.

Transporte não incluído.  
Sujeito às condições atmosféricas.

Is there anything better than walking with your head in the air?  
On vacation, that's where we want to be.  
Soar to the house of birds and clouds and leave reality  
capture the imagination.

Transfer is not included.  
Subject to weather conditions.





# Algarve em Duas Rodas

## Algarve on Two Wheels

### CITY BIKES

🕒 3 Dias | Days  
💰 30€ por Bicicleta  
| per Bike

🕒 5 Dias | Days  
💰 48€ por Bicicleta  
| per Bike

### ALL ROAD BIKES

🕒 3 Dias | Days  
💰 55€ por Bicicleta  
| per Bike

🕒 5 Dias | Days  
💰 90€ por Bicicleta  
| per Bike

As bicicletas estão à sua disposição para explorar os arredores.

Deixe-se seduzir pela beleza natural de toda a costa algarvia numa das nossas tours que o levarão a locais especiais.

Exemplo disso, é a Lagoa dos Salgados onde a observação de pássaros é a atividade rainha.

The bicycles are at your disposal to cycling around.

Let yourself be seduced by the natural beauty of the entire coast in one of our tours that will take you to special places.

An example of this is the Salgados Lagoon where the birdwatching is the main activity.

Atividade com o nosso parceiro  
| Activity organized by our partner





# Karting

## Karts 270CC

🕒 30MIN  
💰 46€ por Pessoa  
| per Person

🕒 45MIN  
💰 61€ por Pessoa  
| per Person

🕒 1H  
💰 72€ por Pessoa  
| per Person

Acelere em direção à meta com esta experiência de karting, para todos os amantes da velocidade e dos desportos motorizados.

O Kartódromo Internacional do Algarve disponibiliza duas pistas para acolher os clientes prontos para acelerar num dos 50 karts com 270cc.

Crianças com mais de 1,30 metros de altura também são bem-vindas, tendo à espera uma frota de dez minikarts.

Transporte não incluído.  
Para mais opções, por favor contate a nossa Guest Relations.

Sprint to the finish line with this karting experience, for all lovers of speed and motor sports.

The International Kart Circuit of Algarve has two tracks to welcome customers, ready to drive in one of 50 karts with 270cc.

Children over 1.30 meters tall are also welcome, with a fleet of ten minikarts waiting.

Transfer is not included.  
For more options, please contact our Guest Relations.



# Passeio de Jipe pelo interior Algarvio

## Jeep Ride by the Countryside

🕒 9H — 16H30  
Dia Completo | Full Day

💰 52€ Adulto | Adult  
26€ Crianças | Child

🕒 9H — 12H30  
14H30 — 18H  
Meio Dia | Half Day

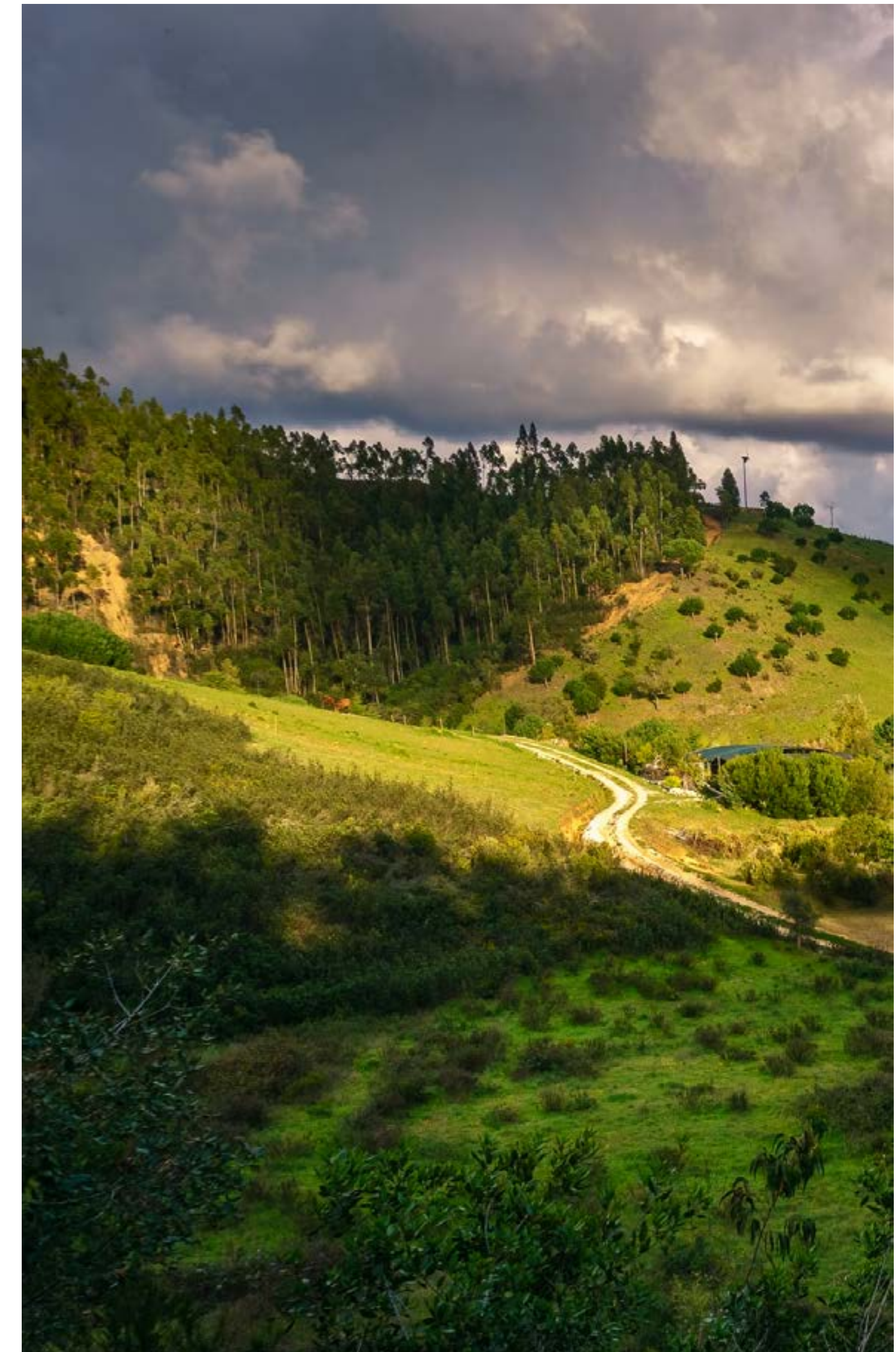
💰 35€ Adulto | Adult  
17,5€ Crianças | Child

Para uma descoberta ainda mais profunda da beleza da serra, pode escolher a opção de dia completo com almoço. Caso tenha menos tempo disponível, então deverá optar pelo tour (HD) de 4 horas de manhã ou de tarde sem refeição.

Atreva-se a explorar uma serra com paisagens deslumbrantes e nadar em águas cristalinas. Prove os licores tradicionais e o famoso medronho caseiro, e aprenda tudo sobre a indústria da cortiça. Desfrute de um generoso almoço acompanhado de vinhos da região, e finalize com uma visita às aldeias com reminiscências árabes.

For an even deeper discovery of the beauty of the Algarvean Hills, you can choose the full day option with lunch (FD). If you have less time available, then you should choose the 4 hour tour in the morning or in the afternoon (HD), without meal.

Dare to explore a scenic mountain and swim in crystal clear waters. Taste traditional liqueurs and the famous homemade medronho (arbutus-berry), and learn all about the cork industry. Enjoy a generous lunch accompanied by wines from the region, and finish with a visit to villages with Arab influences.







# Safari ao Pôr do Sol

## Sunset Safari

🕒 18H30—22H

💰 60€ Adulto | Adult  
35€ Crianças | Child

A melhor forma de terminar o dia é descobrir o verdadeiro Algarve.

Aproveite o pôr do sol mais impressionante e mágico da região, enquanto servimos um jantar tradicional generoso com bebidas.

Para mais opções, por favor contate a nossa Guest Relations.

The coolest way to finish the day is to discover the real Algarve.

Enjoy the most impressive and magical sunset in the region, while we serve a generous traditional dinner with drinks.

For more options, please contact our Guest Relations.



# Segredos de Cortiça Tour

## Secrets of Cork Tour

🕒 9H30—16H00

De Segunda  
a Sexta-Feira  
| From Monday  
To Friday

👤 4

💰 300€

Visita a Loulé com seu mercado carismático.

Provar o melhor bolo de alfarroba do mundo mais café ou chá.  
Visita guiada a uma fábrica tradicional de cortiça.  
Aprenda tudo sobre a produção de cortiça.

Visita guiada ao Museu do Traje do Algarve. Visita aos  
arredores incríveis de S. Brás e o seu centro histórico.

Tempo livre para almoço (opcional), não incluído no preço.

Visit to Loulé with its charismatic market.

Taste of the world's best carob cake with coffee or tea.  
Guided visit to a traditional cork factory.  
Learn all about the production of cork.

Guided tour at the Algarve Traditional Costume  
Museum. Visit the amazing surroundings of S.Brás  
and its historical center.

Free time for lunch (optional), not included in the price.





# Prova de Vinhos

## Wine Tasting

🕒 1H30

💰 30€ Adulto | Adult

🍷 Degustação  
de 3 Vinhos,  
com opção  
de tapas regionais  
| Tasting of 3 wines,  
that can be  
complemented  
by Portuguese tapas.

Há quase 10.000 anos que o homem cultiva a vinha, e com essa cultura nasceu outra, a do prazer. Aqui no Algarve não faltam bons exemplos de como cuidamos bem dessa herança.

Visite as adegas e prove para ver como isso é verdade.

Venha experimentar Portugal através dos nossos vinhos.

For nearly 10,000 years, man has cultivated the vineyard, and with this culture another was born, that of pleasure. Here in the Algarve there is no lack of good examples how we take good care of this heritage.

Visit the cellars and taste it to see how true this is.

Come experience Portugal through our wines.





# Sobre o Azeite

## About Olive Oil

🕒 1H

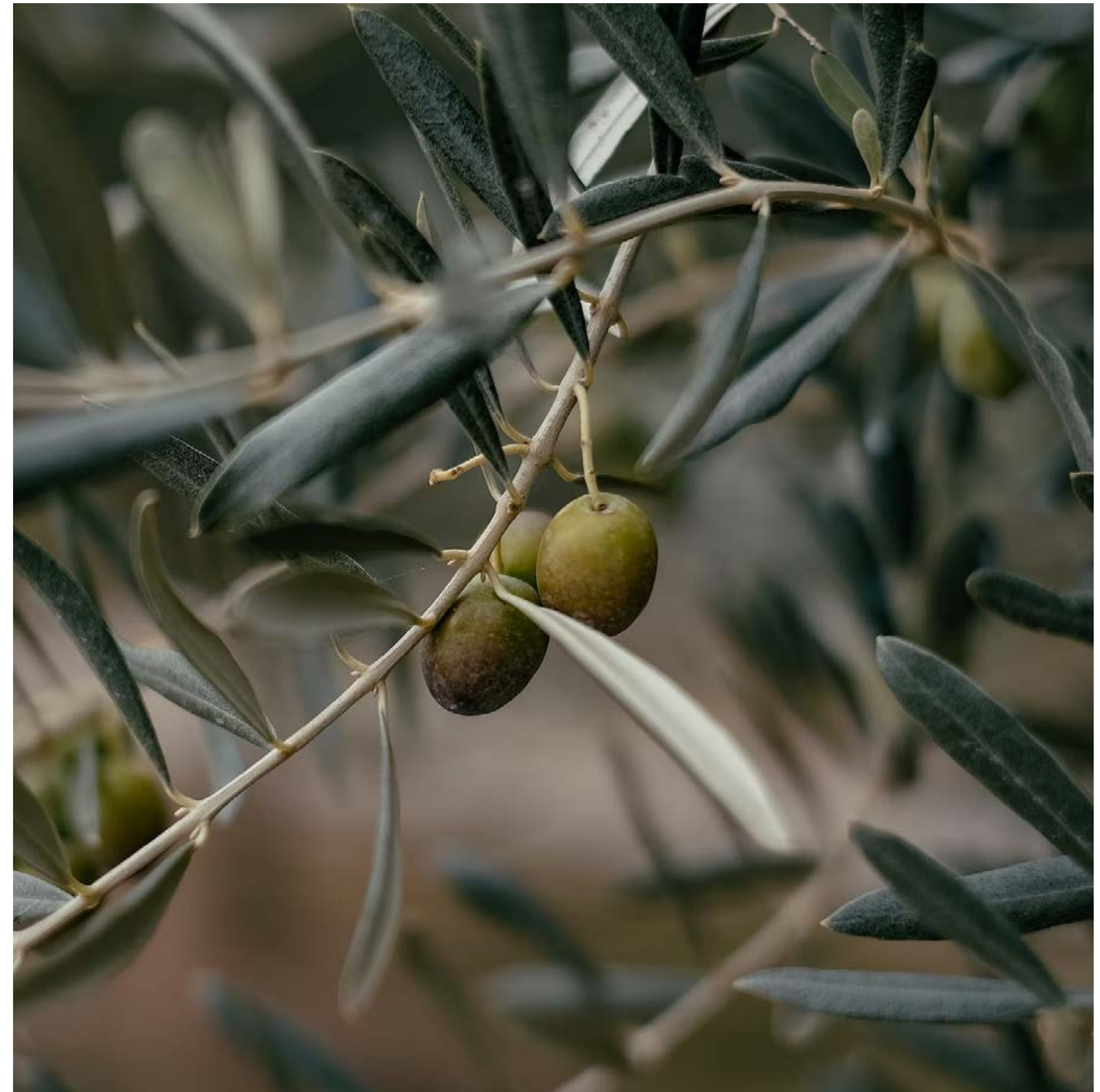
💰 13€ Adulto | Adult  
7€ Crianças | Child

Participe numa visita guiada pelo mundo do azeite Monterosa.

Visite o olival e o lagar! Descubra o olival, o processo de produção de azeite e as origens do lagar, que data do tempo dos romanos. Participe num evento de degustação, a única maneira de comparar os azeites e apreciar as suas qualidades.

Take part in a guided tour through the world of Monterosa olive oil.

Discover the olive tree culture, the olive oil production process and the origins of mill, which dates back to roman times. Participate in an olive oil tasting, the best way to compare olive oils and chose the ones you enjoy most.







# Museu de Portimão (Fábrica de Conservas)

Museum in a Fish  
Canning Factory

🕒 2H–3H

💰 4€ Adulto | Adult

No renovado edifício da antiga fábrica de conservas de peixe, Feu, junto ao rio Arade, fica o Museu de Portimão que o convida a descobrir as origens e evolução da sua comunidade, território e aspetos mais marcantes da sua história industrial e marítima.

The renovated building of the former Feu fish canning factory, next to the River Arade, houses Portimão Museum, where visitors can discover the origins and evolution of the local community, territory and most significant aspects of the city's industrial and maritime history.



# Experiências do Mar

## Experiences at Sea

Quem gosta do mar, gosta do céu, porque aqui eles aliam-se na ilusão que o nosso dia nunca acaba. E enquanto dura, há um pouco de tudo para fazer entre os dois. Com emoção ou apenas contemplação. Com mistério ou apenas curiosidade. Para ver, saborear, repetir ou fazer pela primeira vez. Ficar com a certeza que se vai sempre aqui voltar.

Those who like the sea, like the sky, because here they combine in the illusion that our day never ends. And while it lasts, there's a little bit of everything to do between the two. With emotion or just contemplation. With mystery or just curiosity. To see, taste, repeat or do for the first time. Be sure that you will always come back here.

Reserva com 48h de antecedência.

Alguns preços de atividades e experiências não incluem o transfer do Resort para a atividade e de volta.

Todas as atividades são organizadas por terceiros e são sujeitas à disponibilidade dos mesmos, às condições meteorológicas e alterações sazonais.

Para uma informação mais detalhada, fale com a nossa equipa de receção ou a nossa guest relations.

Bookings at least 48 hours in advance.

Some activities and experiences prices does not include the transfer from the Resort to the activity and back.

All activities are organised by third parties and are subject to availability, weather conditions and seasonal changes.

For more detailed information, please contact our Reception team or Guest Relations.





# Paddle

🕒 1H  
💰 25€

A partir dos 12 Anos | from 12 Years Old



# Kayak

🕒 1H  
💰 35€

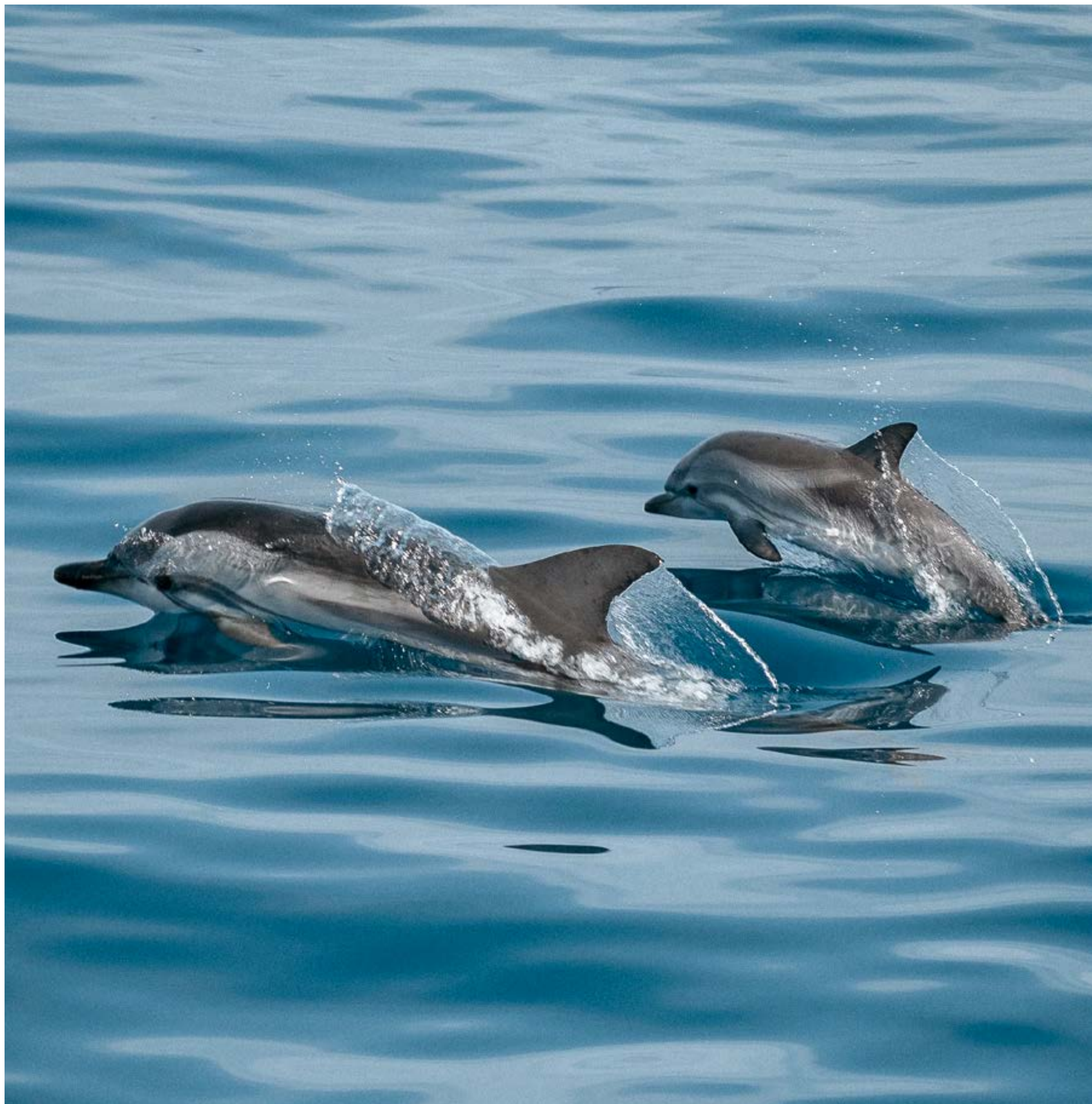


# Big SUP

🕒 1H  
💰 85€







# Observação de Golfinhos

## Dolphin Watching

🕒 2H30

👤 MAX.12

💰 40€ Adulto | Adult  
25€ Crianças | Child

Preço depende  
da escolha do barco  
| Pricing depends  
on boat choice

Observe o comportamento dos golfinhos no seu habitat natural.

As espécies mais frequentemente avistadas são o golfinho comum ou o golfinho roaz, mas poderá haver avistamentos de peixes-voadores, peixes-lua, tartarugas oceânicas, entre outros.

Transporte não incluído.

Observe the behavior of dolphins in their natural habitat.

The species most frequently seen are the common dolphin or bottlenose dolphin, but there may be sightings of flying fish, moonfish, ocean turtles, among others.

Transfer is not included.



# Visita às Salinas do Grelha

## Visit the Sea Salt Production Salinas do Grelha

🕒 1H – 2H

👤 MAX. 21

💰 15€ por Pessoa  
| per Person  
20€ por Pessoa + Banho  
| per Person + Bath

Visita guiada, com duração de cerca de 1h, com explicação de todo o processo de produção e extração do sal marinho tradicional e da famosa flor de sal.

Pode ainda combinar a sua visita guiada em águas com grau de salinidade semelhante ao mar morto.

Transporte não incluído.

We offer a guided tour of about one hour to explain the entire production and harvesting process of the traditional coarse salt and Fleur de Sel.

In addition to a guided tour of the Grelha salt pans, you can also try to swim, or better to say, float away on water which is as salty as the Dead Sea.

Transfer is not included.







# Passeio costeiro no Thalassa Yacht

## Coastal Cruise on Thalassa Yacht

🕒 Meio dia | Half a day

Manhã | Morning  
10H00 - 13H00

Tarde | Afternoon  
14H00 - 17H00

👤 MAX. 8

💰 700€  
1 - 3 Pessoas | People

💰 800€  
4 - 5 Pessoas | People

💰 800€  
6 - 8 Pessoas | People

Thalassa significa vindo do mar, em grego. Mas antes de vir, é preciso ir. E enquanto se vai, tudo nos maravilha, praias desertas e formações rochosas naturais, locais onde deixar a ancora encontrar o fundo e mergulhar na felicidade. Na volta, enquanto se refresca, escuta o som das ondas ou do seu artista preferido, vai sentir-se a vir verdadeiramente do mar.

E isso nota-se.

Thalassa, derived from the ancient Greek word for Sea, and the female personification and goddess of the sea in Greek mythology. Imagine yourself sailing the Algarvean coast exploring deserted beaches and wondering natural rock formations. Further ahead, setting anchor and diving into the tranquil and pristine cool waters. After watching the sunset, to sail back home listening to the soothing sound of the waves and refreshed by the cool sea breeze. It is a realm where time loses its grip, and the allure of “Thalassa’s” beauty becomes an eternal melody.

Incluído no preço:  
Prato de fruta fresca,  
refrigerantes, vinho e água.  
Tripulação, combustível e coletes salva-vidas.

Included in the price:  
Plate of fresh fruit,  
soft drinks, wine and water.  
Crew, fuel and life jackets.





# Visita Privada às Grutas

## Private Tour to the Grotto's

🕒 MAX.10

👤 1H  
💰 270€

👤 2H  
💰 500€

Venha descobrir o Algarve e tudo aquilo que ele tem para oferecer e surpreenda-se com grutas marinhas, paisagens fascinantes e praias paradisíacas.

Desfrute de um passeio tranquilo em segurança com skippers locais e conhecedores da costa.

Ponto de encontro na receção do resort.  
Transporte incluído.

Discover the Algarve and all it has to offer. Admire the sea Grotto, the fascinating landscape and the heavenly beaches.

Enjoy a peaceful trip where safety is paramount with local skippers and experts on coastline.

Meeting point at resort reception.  
Transfer is not included.





# Passeio de Barco em Grupo

## Visit the Grotto's (Group)

🕒 3H - 4H

👤 MAX.10

💰 35€ Adulto | Adult  
25€ Crianças | Child  
(2-10)

Navegando para Oeste, sempre junto à costa, entre a Marina de Albufeira e as famosas Grutas de Benagil ou "Algar de Benagil".

Visite as tão aclamadas formações rochosas e grutas reconhecidas a nível mundial pelas suas características únicas.

Transporte não incluído.

Benagil cave tour from Albufeira, sailing westward, always close to the coast, between Albufeira Marina and the famous Benagil Caves or "Algar de Benagil".

Visit the highly acclaimed rock formations and caves recognized worldwide for their uniqueness.

Transfer is not included.



# Bem-vindo a Bordo.

## Welcome Aboard

É o que pode dizer aos seus convidados. Se a ocasião é especial este é o melhor convite para se fazer. Navegar nas águas do algarve, em perfeita intimidade, num contexto de exclusividade e com tudo o que é preciso para fazer a festa ou apenas celebrar o facto de se poder aqui estar. Todos vão querer embarcar consigo.

That's what you can tell your guests. If the occasion is special, this is the best invitation to make. Navigate the waters of the Algarve, in perfect intimacy, in a context of exclusivity and with everything you need to throw a party or just celebrate the fact to be able to be here. Everyone will want to board with you.

Seleccionámos para si as melhores opções de aluguer de iates no Algarve!

Estes passeios são adaptados para todas as famílias, casais, grupos de amigos. Se tem uma ocasião especial, temos todo o prazer em ajudá-lo na concretização da mesma, temos muitas sugestões para si.

Os passeios podem ser de meio dia (3 horas) ou de dia completo (7 horas), e inclui:

- Bebidas a bordo (vinho, cerveja, refrigerantes, café, chá)
- Snacks (prato de queijo, charcutaria, fruta)
- Wi-fi a bordo
- Pranchas de SUP, Kayak, equipamento de snorkeling

O serviço de transfer não está incluído.

Para dia completo de passeio, o serviço de catering a bordo e ida a restaurante não estão incluídos, mas podem ser organizados.

🕒 Dia Completo | Full Day (7H)  
💰 2300€

🕒 Meio Dia | Half a Day (3H)  
💰 1300€

De Abril a Outubro | From April to October

We have selected for you the best luxury yacht charter options in the Algarve!

These trips are suitable for all families, couples, groups of friends. If you have a special occasion, we are happy to help you with it, we have many suggestions for you.

The cruises can be half day (3 hours) or full day (7 hours), and includes:

- Beverages (sparkling wine, wine, beer, digestif etc.)
- Snacks (Deli cheese & charcuterie plateau, desert, nuts, fruits)
- Wi-fi onboard
- Water sports equipment: Stand-up Paddle, Snorkeling

Transfer service is not included.

For a full day tour, the catering service on board and a trip to a restaurant are not included, but can be arranged.



# Expedição à vela com almoço a bordo\*

## Sailing Charter with Lunch on Board\*

🕒 10H30 — 17H30

💰 Preços sobre Consulta  
| Prices on Request

De Abril a Outubro  
| From April to October

A navegar a costa sul é uma forma incrível de descobrir o Algarve, basta traçar uma rota, içar e lançar as velas e partir à descoberta!

Para aqueles que amam o mar, nada melhor do que navegar ao leme de um barco e descobrir as enseadas escondidas entre as dunas e as falésias e as muitas praias desertas e intocadas acessíveis apenas por barco.

Desfrute de uma refeição completa de 3 pratos com vinhos portugueses, cerveja, água e sumos enquanto ancorado numa bela baía e relaxe enquanto a tripulação atende às suas necessidades.

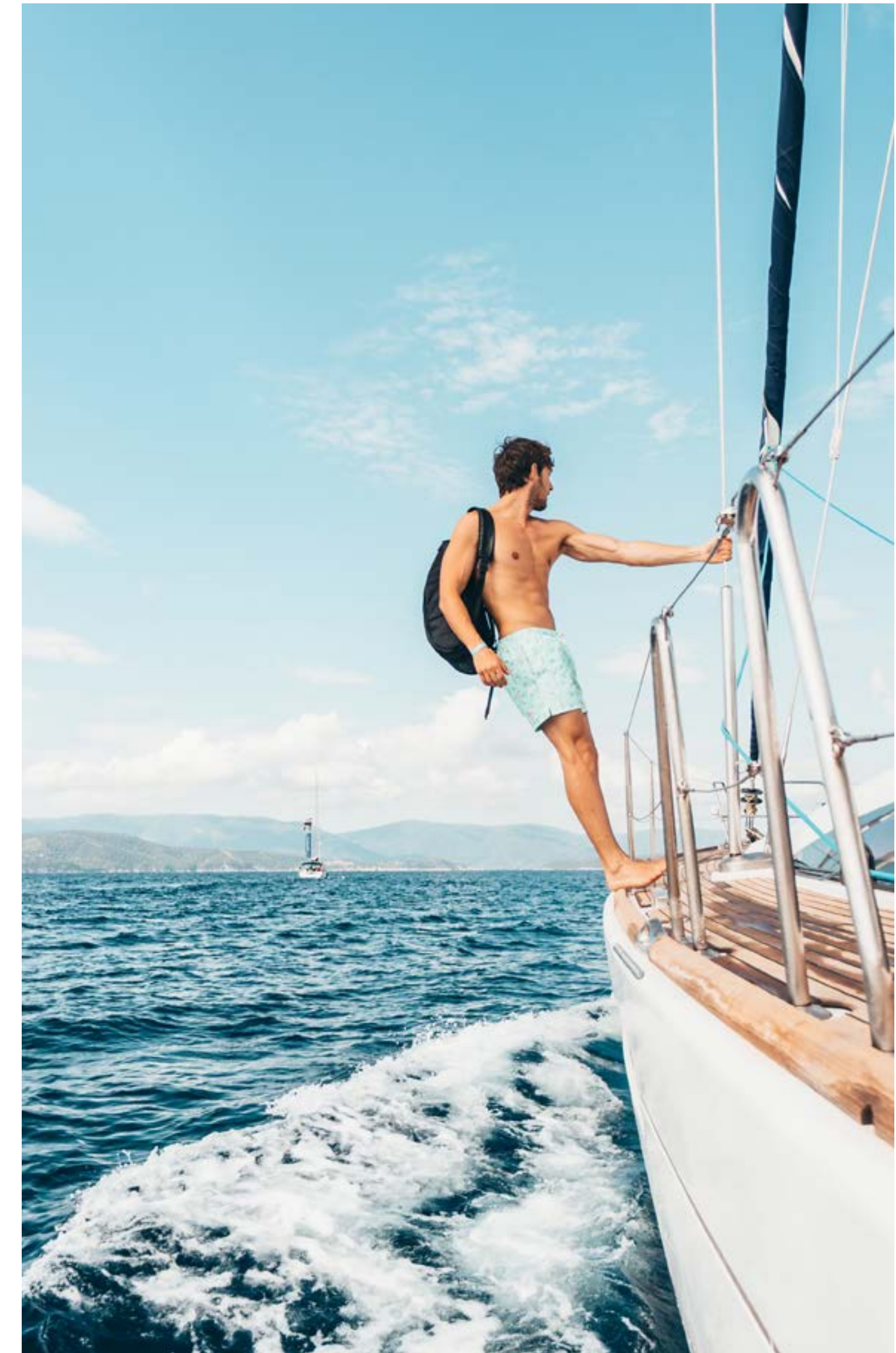
\*Também é possível fazer meio dia ou pôr do sol. Fale com a nossa Guest Relations.

Sailing the south coast is an amazing way to discover the Algarve, just plot a route, hoist and set sail and go exploring!

For those who love the sea, there's nothing better than cruising at the helm of a boat and discovering the hidden coves between the dunes and the cliffs and the many deserted untouched beaches only accessible by boat.

Enjoy a full 3 course meal served with Portuguese wines, beer, water and juices while anchored in a beautiful bay and relax while the crew tend to your needs.

\*It is also possible to have half day or sunset cruise. Talk to our Guest Relations.





# Hop on Hop off às Ilhas

## Hop on Hop off Islands

Sinta-se livre para explorar as ilhas barreira da Ria Formosa ao seu próprio ritmo.

Com partida de Faro, inicie o circuito de barco pelas ilhas: Deserta, Farol, Culatra, onde terá liberdade para viajar entre elas, nos horários disponíveis. É possível almoçar num restaurante típico (valor não incluído).

Serviço disponível no verão  
Transporte não está incluído.

Feel free to explore the Ria Formosa's barrier islands at your own pace.

Departing from Faro, you can take the boat circuit to the islands: Deserta, Farol, Culatra, and you have freedom to travel between them, on the available schedules. It is possible to have lunch in a typical restaurant (not included).

Service available in summer  
Transfer is not included.



# Eco Tour Ria Formosa

## Hop on Hop off Islands

O Eco Tour é um passeio de natureza guiado, de barco, a partir de Faro, em direção à Ilha Deserta.

Serão partilhadas informações acerca da biodiversidade local, atividades tradicionais, a história de Faro, as ilhas barreira, as plantas e os animais que habitam a Ria Formosa.

Transporte não está incluído.

Guided nature tour, by boat,  
departing from Faro, in direction to Ilha Deserta.

Information regarding local biodiversity, traditional activities, Faro's history, the barrier islands, the plants and the animals that inhabit Ria Formosa will be shared during the boat trip.

Transfer is not included.

🕒 1H  
💰 40€ Adulto | Adult

🕒 2H  
💰 50€ Adulto | Adult

🕒 3H  
💰 60€ Adulto | Adult

👤 MIN.6



# Batismo de Mergulho na Piscina

Try Dive in Pool



# Batismo de Mergulho na Piscina e Mar

Try Dive in Pool and Sea

- 🕒 4H  
13H45 - 17H30 (+/-)
- 💰 100€

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

Para mais opções, por favor contate a nossa Guest Relations.

Absolutely safe and fun, this is a good opportunity to get the scuba diving skills to dive on the sea with qualified instructors, so you can obtain all the necessary skills to make you feel comfortable underwater.

For more options, please contact our Guest Relations.



# Kitesurf em Alvor

## Alvor Kitesurf

🕒 3H  
👤 MAX. 2

💰 140€ por Pessoa  
| per Person

💰 85€ Aluguer  
do Equipamento  
| Kit Rental

As aulas decorrem durante 3 horas por dia e têm lugar na lagoa de Alvor, onde só há areia e água, sem edifícios, árvores, rochas e/ou outros perigos.

Com um curso para principiantes, os alunos costumam subir e percorrer curtas distâncias, mas a equipa é flexível e pode adaptar as aulas a qualquer habilidade e nível, caso já tenha tido aulas antes ou até mesmo para aprender à sua própria velocidade.

Classes run for 3 hours a day and take place in the Alvor lagoon, where there is only sand and water, without buildings, trees, rocks and/or other hazards.

With a beginners course, students often climb and travel short distances, but the team is flexible and can adapt classes to any skill and level, if you have taken classes before or even to learn at your own speed.







# Escola de Surf

## Surf School

🕒 2H  
👤 MAX. 8

💰 35€ por Adulto  
|per Adult

💰 140€ por 2H  
de Aula Privada  
| per 2H of  
Private Lesson

Albufeira (praia da Galé) tem condições incríveis para aprender a surfar e melhorar as suas habilidades de surf.

As ondas pequenas e limpas acabam numa praia perfeita, e essas condições são impressionantes para a primeira experiência de surf.

Se sempre gostou de água e vida na praia, vai adorar surfar ainda mais.

Albufeira (Galé beach) has amazing conditions to learn how to surf and improve your surfing skills.

The small and clean waves breaks on a perfect sandy beach and this conditions are awesome for the first surfing experience.

If you have always liked the water and life on the beach, you will love surfing even more.



O QUE OS HÓSPEDES  
MAIS PEQUENOS

GO  
STAM  
DE

FAZER?

WHAT YOUNGER  
GUESTS

L  
IKE  
TO

DO?



# Koala Kids Club

Funciona de Quinta  
a Segunda das 9h às 18h.

Supervisão de 3 de Março  
a 31 de Outubro.

Vários programas  
de aventuras diárias  
nos jardins do Vilalara  
e muito mais.

Reserve a sua hora!

Open from Thursday  
to Monday from 9 to 6pm.

Supervised from  
March 3rd to October 31st.

Diverse programs of daily  
adventures in the gardens  
of Vilalara and more.

Book your Visit!



# Lagos Zoo

Vem passar um dia fantástico  
entre cerca de 150 espécies  
animais em habitats  
naturalísticos.

Não percas os horários  
de alimentação, a praia dos  
pinguins, o recinto  
dos morcegos e todas  
as outras atividades que temos  
preparadas para ti!

Come and spend a fantastic  
day with us and among  
150 different animal species  
in naturalistic habitats.

Don't miss the animal  
feedings, the penguin beach,  
the bat enclosure and all the  
activities we have prepared  
for you!







# Zoomarine

Assista a apresentações com golfinhos, focas e leões marinhos, aves tropicais, aves de rapina e espetáculos acrobáticos.

Aberto de Abril a Novembro.

Watch shows with dolphins, seals and sea lions, tropical birds, birds of prey and acrobatic shows.

Open from April to November.

# Slide & Splash Aqualand

Está a planear visitar um parque aquático no Algarve mas está indeciso quanto a qual escolher?

Nós ajudamos.

Aberto de Abril a Novembro.

Are you planning to visit a water park in the Algarve but are not sure which one to choose?

We can help.

Open from April to November.







# Sand City

Maior parque temático de escultura em areia do mundo.

Aberto a partir de Março a Novembro.

Is the largest sand sculpture theme park in the world.

Open from March to November.

# Aquashow Indoor

Primeiro parque de escorregas de água indoor, na península Ibérica. A diversão e o bem estar serão garantidos.

First indoor water slide park on the Iberian Peninsula. Fun and well-being are guaranteed.

Para mais informações, por favor contacte a nossa Guest Relations.

For more information, please contact our Guest Relations.





Todas as atividades com valores por pessoa implicam o mínimo de dois participantes.

Todas as atividades e experiências são sujeitas a disponibilidade e marcação prévia com o mínimo de 24 horas de antecedência.

Poderão existir alterações sazonais e condicionantes meteorológicas.

As experiências não incluem transfer.  
Caso necessite consulte a Recepção ou Guest Relation.

Para piqueniques e refeições durante as experiências, consulte a disponibilidade na Recepção ou com a Guest Relations com 24 horas de antecedência.

#### POLÍTICA DE CANCELAMENTO:

Poderá ser cobrado parte do valor ou mesmo a sua totalidade, caso exista cancelamento tardio.

- Entre 48 e 24 horas antes da atividade  
50% do valor da experiência
- Nas 24 horas anteriores  
100% do valor da experiência

All activities with values per person involve a minimum of two participants.

All activities and experiences are subject to availability and prior booking at least 24 hours in advance.

There may be seasonal changes and limitations because of weather conditions.

Experiences do not include transfers.  
If necessary, talk to the Reception or to our Guest Relation.

For picnics and meals during the experiences, check availability at the Reception or Guest Relations 24 hours in advance.


#### CANCELLATION POLICY:


In case of a late cancellation, part or the totality of the costs may be charged by the activity operator.

- Between 48 and 24 hours before activity  
50% of the value of the experience
- In the previous 24 hours  
100% of the value of the experience

---

Siga-nos para mais experiências  
| Follow us for more experiences

 @vilalarathalassaresort

 Vilalara Thalassa Resort

Praia das Gaivotas,  
8400- 450 Porches  
Algarve  
+351 282 320 000

recepcao@vilalararesort.com  
www.vilalararesort.com

*Vilalara*  
THALASSA RESORT