

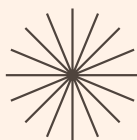
ACTIVITIES



memmo BALEEIRA

SAGRES • PORTUGAL





Wellness Experiences	5
Water Experiences	12
Land Experiences	22
Community Heroes	28

Wellness Experiences



Yoga

Hatha Yoga

22€ | 1h

Uma aula de yoga tradicional centrada na postura e nas técnicas de respiração para canalizar as fontes de energia vital.

A traditional yoga class focussing on posture and breathing techniques to channel vital energy sources.

Aula Yoga Vinyasa

Vinyasa Yoga Class

22€ | 1h

Uma prática de yoga dinâmica centrada em sequências fluidas e na respiração para desenvolver a força, a flexibilidade e a atenção.

A dynamic yoga practice focusing on flowing sequences and breath to build strength, flexibility, and mindfulness.

Aula Gentle Yoga

Gentle Yoga Class

22€ | 1h

Uma aula de yoga relaxante e restauradora centrada em movimentos suaves e relaxamento profundo para acalmar o corpo e a mente.

A relaxed and restorative yoga class focused on gentle movements and deep relaxation to soothe the body and mind.

Aula de Yoga Privada

Private Yoga Class

65€ | 1 pax

85€ | 2 pax

Uma sessão de yoga personalizada, adaptada às suas necessidades e objectivos individuais para uma prática mais profunda e concentrada.

A personalized yoga session tailored to your individual needs and goals for a deeper, more focused practice.

WELLNESS EXPERIENCES YOGA

Yoga para Surfistas

Yoga for Surfers

22€ | 1h

Uma aula de yoga especializada, concebida para melhorar a flexibilidade, o equilíbrio e a força dos surfistas, tanto dentro como fora da prancha.

A specialized yoga class designed to enhance flexibility, balance, and strength for surfers both on and off the board.



Mat Pilates

(Tonificação Corporal Total | *Full Body Sculpt*)

22€ | 1h

Treino dinâmico de Pilates focado na força, postura e tonificação do corpo.

Dynamic full-body Pilates workout focused on strength, posture, and core sculpting.

Reformer Pilates

Reformer Pilates

Em Grupo | **Group:** 40€ | 1h

Privada | **Private:** 75€ | 1h

Privada a Dois | **Private Duo:** 60€ | 1h

Um treino de alta intensidade que combina força e flexibilidade, realizado numa máquina *reformer* com molas que permite movimentos controlados de todo o corpo.

A high intensity strength and flexibility workout performed on a spring-based reformer machine that supports controlled, full-body movements.

Aula de Mobilidade

Mobility Class

22€ | 1h

Uma aula de bem-estar intensa e de nível intermédio, que combina movimentos dinâmicos e sequências desafiantes para melhorar a mobilidade articular, a força e a flexibilidade, mantendo a energia elevada e o envolvimento dos participantes.

A wild, intermediate wellness class that combines dynamic movements and challenging sequences to enhance joint mobility, strength, and flexibility while keeping the energy high and engaging.

Pôr-do-Sol Ativo

Active Sunset

22€ | 1h

Aula ao final do dia que combina treino funcional, mobilidade e movimento corporal completo.

End of the day class combining functional training, mobility and full body movement.

Water Experiences



Surf

Group Surf Lesson

65€ | 4h

Uma aula de surf divertida e envolvente para grupos, ideal para os principiantes aprenderem as bases do surf.

A fun and engaging surf lesson for groups, ideal for beginners to learn the basics of surfing.

Surf Private Lessons

220€ | 4h

Aulas de surf individuais personalizadas com um instrutor especializado para o ajudar a melhorar as suas capacidades.

Tailored one-on-one surf lessons with an expert instructor to help you improve your skills.



Boat Tours

Observação de Golfinhos

Dolphin Watching

40€ | 1h30

Preço para adulto e criança | *Price for adult and kids.*

Experimente a emoção de ver os golfinhos no seu habitat natural num passeio de barco pela costa.

Experience the thrill of seeing dolphins in their natural habitat on a scenic boat tour.

Observação de Golfinhos e Grutas Locais

Dolphin Watching & Local Caves

55€ | 2h30

Preço para adulto e criança | *Price for adult and kids.*

Combine a observação de golfinhos com uma visita às famosas grutas marinhas do Algarve para uma experiência verdadeiramente mágica.

Combine dolphin watching with a tour of the Algarve's famous sea caves for a truly magical experience.

Wild Adventure: Whale Watching Boat Tour

Wild Adventure: Whale Watching Boat Tour

85€ | 3h

Uma excursão guiada de barco para observar baleias e outros animais marinhos no seu habitat natural ao longo da costa.

A guided boat excursion to observe whales and other marine life in their natural habitat along the coastline.

Passeio de Barco Catamaran

Catamaran Boat Tours

Parta para um relaxante e cénico passeio de barco explorando as tranquilas águas azuis do Algarve. Em grupo ou privado.

Disponível sob consulta.

Set sail on a relaxing and scenic boat tour exploring the tranquil blue waters of Algarve. Group or private. Available on request.

experiences.baleeira@memmohotels.com

WhatsApp: (+351) 939 155 930

Passeios de Barco Privado pela Costa de Sagres

Private Local Boat Tour

425€ | 2h

600€ | 3h

1100€ | Meio dia | *Half Day*

Desfrute de um passeio de barco privado personalizado, onde pode explorar a costa ao seu próprio ritmo.

Enjoy a personalized private boat tour, where you can explore the coastline at your own pace.

Passeios de Barco Personalizados pela Costa com Observação de Golfinhos ou Visita às Grutas

Personalized Coastal Boat Tours with Dolphin

Watching or Cave Visits

Mais informações com a equipa de Activities & Wellness.

More info with our Activities & Wellness Team.

experiences.baleeira@memmohotels.com

WhatsApp: (+351) 939 155 930



WATER EXPERIENCES

Kayaking

55€ | 3h

Reme pelas belas águas costeiras e explore as jóias escondidas da Costa Algarvia.

Paddle through the beautiful coastal waters and explore hidden gems of the Algarve's shoreline.



WATER EXPERIENCES

Diving

Try Scuba Diving

Try Scuba Diving

110€ | Meio Dia | *Half Day*

Experimente a emoção de mergulhar pela primeira vez sem precisar de obter uma certificação.

Experience the thrill of diving for the first time without getting certified.

Snorkeling

90€ | 1h

Excursão de mergulho com snorkeling a partir da praia ou de barco.

Snorkeling tour from either the beach or by boat.

Freediving

130€ | 1 dia | 1 day

Uma prática de mergulho em apneia que permite explorar ambientes subaquáticos sem equipamento de mergulho, com foco na técnica, no relaxamento e no controlo.

A breath-hold diving practice that explores underwater environments without scuba equipment, focusing on technique, relaxation, and control.

Open Water Diver Course

470€ | 4 dias | 4 days

Um curso de certificação de mergulho para principiantes que ensina competências essenciais de mergulho, procedimentos de segurança e técnicas de mergulho em águas abertas, com vista à obtenção de uma certificação reconhecida internacionalmente.

A beginner scuba certification course that teaches essential diving skills, safety procedures, and open water diving techniques to obtain an internationally recognized certification.

Others

Coasteering

55€ | 4h

Descubra a beleza selvagem da costa de Sagres através do Coasteering - uma mistura de escalada, nado, salto de penhascos e exploração de grutas escondidas. Guiada por profissionais, esta aventura oferece uma forma emocionante de conhecer as dramáticas falésias, as águas cristalinas e as praias secretas do Algarve.

Discover the wild beauty of Sagres coastline through Coasteering - an exciting mix of climbing, swimming, cliff jumping and exploring hidden caves. Guided by professionals, this adventure offers a thrilling way to experience the dramatic cliffs, crystal-clear waters, and secret beaches of the Algarve.

SUP

60€ | 2h

Passeio de Stand Up Paddle por Sagres, explorando águas cristalinas, falésias impressionantes e a beleza natural única da costa.

Stand Up Paddle around Sagres, exploring crystal-clear waters, scenic cliffs and the natural beauty of the coastline

Land Experiences



Bike Rental

Meio Dia

Half Day

10€

Aproveite o aluguer de bicicletas de meio dia para descobrir a beleza do Algarve num passeio curto mas descontraído.

Enjoy a half-day bike rental to discover the beauty of the Algarve on a short but leisurely ride.

Dia completo

Full Day

17€

Alugue uma bicicleta por um dia inteiro e explore o Algarve ao seu próprio ritmo, absorvendo as vistas panorâmicas e os pontos turísticos locais.

Rent a bike for a full day and explore the Algarve at your own pace, soaking in the scenic views and local sights.

Atrelado

Trailer

12€

Alugue um atrelado para prender à sua bicicleta, perfeito para transportar crianças ou equipamento na sua aventura.

Rent a trailer to attach to your bike, perfect for transporting kids or gear on your adventure.

Cadeira de bebé

Baby Chair

5€

Alugue uma cadeira de bebé para um passeio de bicicleta seguro e confortável com o seu filho.

Rent a baby chair for a safe and comfortable bike ride with your little one.

LAND EXPERIENCES

Passeios de Jipe / Jeep Tours

Consulte a nossa Equipa de Experiências para mais informações.

Please check with our Experiences Team for more informations.

experiences.baleeira@memmohotels.com

WhatsApp: (+351) 939 155 930





Horse Walk

60€ | 1h

Uma experiência tranquila e guiada a cavalo, a um ritmo calmo de passeio, por cenários naturais pitorescos, com a duração de uma hora.

A calm and guided horseback experience at a relaxed walking pace through scenic natural surroundings for one hour.

Sunset Horse Walk

120€

Um passeio tranquilo a cavalo, programado para a hora do pôr-do-sol, que proporciona uma experiência panorâmica enquanto o sol se põe sobre a paisagem.

A peaceful horseback ride timed during the sunset, offering a scenic experience as the sun sets over the landscape.



*Community
Heroes*

Workshops

Workshop de Olaria

Pottery Workshop

35€ | 1h30

Liberte a sua criatividade num workshop de olaria prático, onde poderá aprender a moldar e dar forma às suas próprias criações no nosso hotel.

Unleash your creativity in a hands-on pottery workshop where you can learn to shape and mold your own creations at our hotel.

Workshop de Argila

Clay Workshop

30€ | 1h30

Experiência de cerâmica prática para moldar e criar peças únicas à mão.

Hands-on clay experience to shape, mold and create unique handmade pieces.

Workshop de Bijuteria

Jewelry Workshop

45€ | 2h

Sessão criativa de bijuteria com missangas para criar acessórios personalizados.

Creative bead jewelry-making session to design and craft personalized accessories.



You'll never forget Sagres.