



VOYAGES



VIVE A VIDA MAIS RELAXADAMENTE (OU NÃO) DURANTE AS FÉRIAS.

# O GUIA DE BEM-ESTAR DA VIRGIN VOYAGES

Um batido para o pequeno-almoço. Uma aula de yoga ao ar livre. Uma massagem profunda. Seja qual for o significado de bem-estar para si, nós fazemos.



# UMA EXPERIÊNCIA PREMIADA (E REPARADORA)

Diremos: os cruzeiros nem sempre são a primeira coisa em que as pessoas pensam quando se imaginam a "relaxar". No nosso entendimento cultural coletivo, os cruzeiros podem ser... ambientes caóticos. Claro, as pessoas vêm até eles nas férias, mas sabendo já que vão dividir o espaço com estranhos, que haverá crianças a correr por aí e que estão a sacrificar algum conforto do lar e da rotina pela excitação de acordar cada dia num lugar novo.

A Virgin Voyages está simplesmente noutra nível. Cada parte da nossa experiência a bordo - desde a nossa filosofia só para adultos e iluminação de cabine até à substituição dos tradicionais buffets de cruzeiro por uma série de restaurantes luxuosos, projetados com cuidado e precisão. O objetivo? Criar uma atmosfera de autêntico luxo e relaxamento a bordo.

Os nossos espaços de bem-estar vão desde o spa de serviço completo até à barbearia especializada onde barbear vem acompanhado de um whisky. O nosso ginásio a bordo conta com equipamentos de última geração disponíveis a qualquer hora, e se preferir exercitar com um toque social, temos aulas em grupo acompanhadas por instrutores incrivelmente qualificados. Acerte no cesto ao sol e depois retire-se para o convés e tome um sumo espremido na hora cheio de vitaminas. (Temos ainda um estúdio de tatuagens, se decidir que finalmente está pronto para fazer aquela tatuagem). A bordo da Virgin, o seu dia poderá ser como quiser, mas o fio condutor de cada experiência a bordo é uma magnífica sensação de rejuvenescimento.

*Não acredita em nós? Veja por si mesmo...*



## CONTEÚDO

GERAL	02
LUXO SEMPRE INCLUÍDO	04
ESPAÇOS DE BEM-ESTAR	06
ZONAS PARA ATIVAR-SE	07
ZONAS PARA RELAXAR-SE	08
ZONAS NUTRITIVAS	10
TESTEMUNHOS	11





# SEJA O NOSSO (LUXUOSO) PASSAGEIRO.

Quando estiver a bordo, bebidas essenciais, aulas de fitness em grupo e muito mais são por nossa conta.

Uma vez a bordo, desfrutará de vantagens brilhantes que permitem receber tratamento VIP, sem ser alvo de cobranças inexplicáveis.

*Assim, quando se trata de bem-estar, isto significa:*

## **I Bebidas essenciais**

Comece o dia com café, sacie a sede pós-treino com água com ou sem gás, beba um sumo na piscina, encontre o seu refrigerante preferido e termine o dia com um chá antes de dormir. Com as bebidas essenciais garantidas, pode recarregar energias gratuitamente.

## **I Gratificações**

A sua bolha de relaxamento após a massagem nunca será interrompida pelo incómodo de procurar uma gratificação no bolso. Incluímos as gratificações no preço da viagem, para que possa desfrutar dos tratamentos no spa sem o estranho ritual de gratificar.

## **I +20 restaurantes**

A comida é a peça central da nossa visão de como melhorar as férias. Chefs com estrelas Michelin criaram os nossos menus a bordo, oferecendo uma variedade de pratos saudáveis e requintados. E tudo está incluído.

## **I Wifi**

Precisa de estar conectado? É bom relaxar, mas a nossa abordagem ao bem-estar inclui o fornecimento de Wi-Fi gratuito a bordo para manter contato com os seus entes queridos

## **I Aulas fitness em grupo**

Aumente a frequência cardíaca na aula de HIIT ou relaxe no nosso tranquilo espaço de ioga ao ar livre com vista de 360 graus para o mar. O tempo que passa a largar o suor com os nossos instrutores de fitness a bordo está incluído no preço da sua viagem.

## **I Entretenimento**

Equilibre aquele treino diurno difícil com um assento na primeira fila (ou na fila do meio, se a primeira fila não for a sua praia) para um espetáculo noturno. Música, comédia e teatro são o alimento para a alma, então relaxe e aproveite o espetáculo.

# AS NOSSAS ZONAS DE BEM-ESTAR

UMA DESCRIÇÃO DOS MUITOS  
LUGARES A BORDO QUE PODE  
IR PARA SE SENTIR BEM.



## B-Complex

Dividido em duas secções orientadas para a concretização de objetivos e equipado com os mais recentes equipamentos Technogym, o Complexo B tem o que há de melhor, para que possa dar o seu melhor no treino. Há um ginásio multifuncional que oferece de tudo, desde aulas de Bungee até BARRE, um estúdio de ciclismo onde o passeio não custa nada, treino pessoal mediante reserva e vistas espetaculares do mar para ajudar a continuar quando sentir dor.



## The Runway

A nossa pista de corrida vermelha exclusiva da Virgin, com cerca de 255 metros, forma um halo sobre o navio, com pistas diferentes que permitem suar, desfilarmos ou passear. (Porque para alguns de nós, o único tipo de corrida que fazemos é... fugir dos nossos problemas.) E não se esqueça do protetor solar - a pista é ao ar livre, e ao sol, ao contrário dos seus problemas, irá alcançá-lo, não importa o quão rápido você corra.



## The Perch

Localizado no topo do navio, no convés 17 (logo acima do Athletic Club), The Perch é o nosso adorável e sereno espaço ao ar livre dedicado à busca pela vitamina D. Cada manhã começa com ioga ao nascer do sol e, à medida que o dia chega ao fim, The Perch transforma-se num espaço de convívio social íntimo onde se pode conectar com outros passageiros - com um pôr do sol ao fundo e uma taça de champanhe.



## The Athletic Club

Projetado com a estética dos clubes atléticos sociais do passado, The Athletic Club incorpora, além do campo de treino, um ringue de boxe Geezers, instalações de força e ginástica como as encontradas nos clubes desportivos de Nova York na década de 1920, equipamentos MyBeast, campo de basquetebol, jogos de tabuleiro gigantesco e até cadeiras de balanço para adultos.

## SEJA ATIVO

Os nossos navios estão repletos de espaços internos e externos que tornam o exercício mais agradável e divertido, do que uma obrigação (não se esqueça de se abastecer mais tarde nos nossos restaurantes e bares).



## DISFRUTE E RELAXE

Não somos apenas “relaxantes para um cruzeiro”. Somos relaxantes quando comparados com qualquer outro lugar



## The Tune Up

The Tune Up tem uma grande variedade luxuosa de manicures e pedicures, que vão desde imersões orgânicas e tonificantes até às mais luxuosas e decorativas nail art. E se estiver à procura de serviços de Medi-spa como Botox, preenchimentos ou terapia intravenosa, vai ser levado até aos seus serviços terapêuticos.

## Dry Dock

Penteie, estique, pinte ou frise a sua juba de sereia. Desde luzes instantâneas, tratamentos de limpeza e acondicionamento até serviços de sobrancelhas, pestanas e penteados completos, os especialistas em glamour da Dry Dock estão lá para realçar a sua beleza natural para que tenha uma aparência tão boa quanto a que se sente.



## Redemption Spa

Si tus vacaciones no están completas sin lo último en cuidado personal, nuestro spa a bordo será tu segundo hogar. La Suite Termal incluye una sala de barro, sala de sal, sauna, baño de vapor, piscinas de inmersión caliente y fría, y bancos hammam de mármol calefactados. Desde la primera cama de cuarzo jamás traída al mar hasta masajes tan buenos que rejuvenecerán tu cuerpo y alma (además de una gran cantidad de tratamientos para la piel y el cuero cabelludo), lo llamamos Redención por una razón.



## Well-being Pool

Convenientemente localizada entre Gym & Tonic e as nossas barras de força MyBeast, a piscina Well-being menor é o lugar perfeito para se refrescar e se hidratar depois de suar muito. (Ou trabalhe para terminar até a última gota do seu cocktail favorito)

## Stubble & Groom

Se o seu penteado precisa de um corte, Stubble & Groom é o lugar perfeito para refrescar o visual e refinar o estilo. Um barbear de verdade a cortes de cabelo rápidos e descolorantes da moda, este paraíso de estilo de meados do século remete à tradição britânica de passar o tempo em barbearias para parecer e se sentir em forma. Levante os pés e emocione-se com uma pedicure masculina num lugar que parece que frequenta há anos, mas com vista para o mar.



## Squid Ink

É claro que fazer uma tatuagem não é considerado uma atividade tradicionalmente “relaxante” (a menos que seja uma pessoa especial). Mas passar um tempo a tatuar uma obra de arte, enquadra no domínio do bem-estar. Navegue ao longo do catálogo de designs existentes ou crie com o artista algo personalizado – a sua pele é o limite.



## ALIMENTE-SE

Todos os nossos restaurantes a bordo oferecem pratos saudáveis, com opções sem glúten, sem laticínios e vegetarianas. Além destes, aqui estão outros esconderijos a bordo para se refrescar.

### Gym & Tonic

Um oásis ao ar livre de sumos, smoothies à la carte e cocktails destilados saudáveis. Seja depois de suar bem ou de relaxar na Piscina Bem-Estar, não há melhor forma de agradecer por cuidar da mente, do corpo e da alma do que brindando aqui.



### Razzle Dazzle

Um oásis ao ar livre de sumos, smoothies à la carte e cocktails destilados saudáveis. Seja depois de suar bem ou de relaxar na Piscina Bem-Estar, não há melhor forma de agradecer por cuidar da mente, do corpo e da alma do que brindando aqui.

### The Grounds Club

Aprecie os sabores frescos do café Intelligentsia, rico em antioxidantes e de comércio direto (com qualquer alternativa de leite que possa imaginar) ou saboreie uma chávena de chá da empresa de chás premium Jojo Tea. O Grounds Club é igual ao seu café ou chá favorito em casa... mas com vistas para o oceano que pode vislumbrar através de suas charmosas vigias.

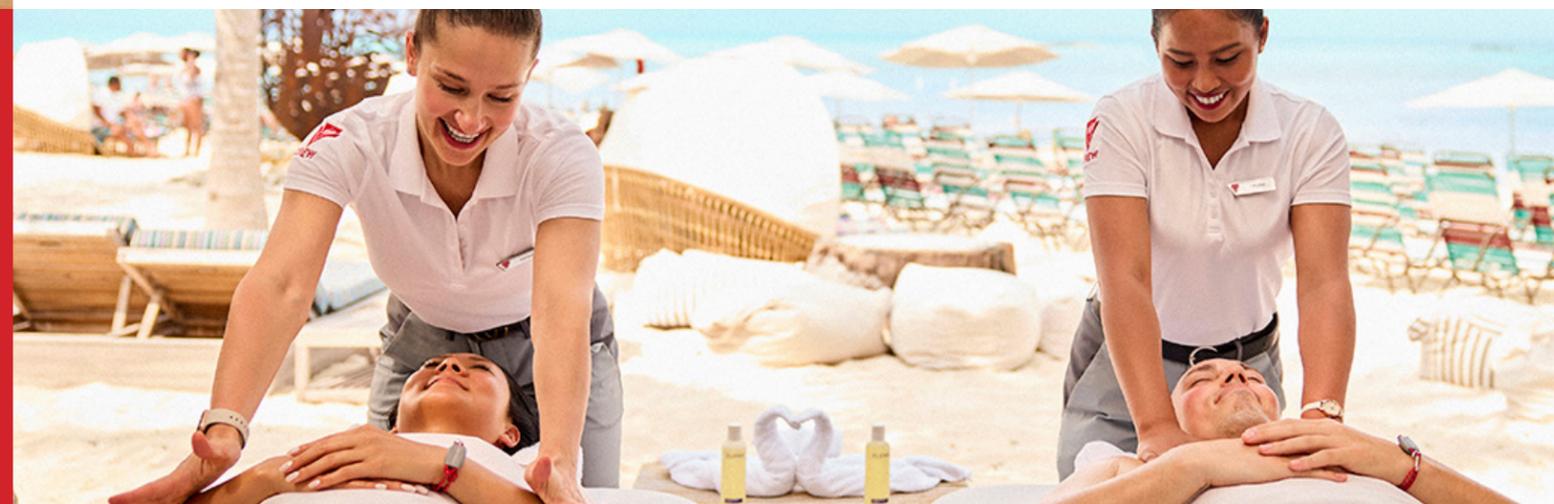


# AVALIAÇÕES TÃO ESPETACULARES QUANTO A NOSSA VIDA A BORDO.

“O ginásio está bem equipado e as instalações exteriores, incluindo a pista, são um ótimo local para respirar o ar do mar e relaxar depois de um dia e uma noite repletos de atividades” — **Josh**

“Experimentei o spa... a massagista fez maravilhas nos meus ombros e costas. Eu queria levá-la para casa. Ela também foi incrível com o tratamento facial. Senti-me relaxada e rejuvenescida” — **Pramada**

“Experiência gastronómica 7 estrelas em todos os restaurantes, incluindo [The Galley] – boa comida, saborosa e de muito boa qualidade, além de saudável. Grande ênfase nos desportos e bem-estar em todo o navio” — **Jamie**



**mundomar**  
cruzeiros

Virgin  
VOYAGES