



PROGRAMAS DE SAÚDE HEALTH PROGRAMS

SEMPRE PERTO DE SI
ALWAYS CLOSE TO YOU

Bem-vindo!

Welcome!

Tratar bem do corpo e revigorar a mente, levando a uma verdadeira e duradoura transformação dos hábitos e do modo de vida, em busca da autoconfiança e do equilíbrio. É este o objetivo do Vila Galé Sintra. Partindo de uma avaliação individual e detalhada, estarão disponíveis programas feitos à medida de cada utilizador que podem incluir desintoxicação orgânica, reeducação alimentar - tanto para adultos como para crianças, evitando desde cedo a obesidade infantil -, de vida ativa, de cuidados anti-aging e de rejuvenescimento.

Promovendo uma visão holística, todas as atividades serão constantemente acompanhadas por profissionais como personal trainers, nutricionistas, médicos, psicólogos e outras equipas técnicas, em parceria com a Cintramédica, Serviços de Saúde.

Taking good care of your body and invigorating your mind, leading to a true and lasting transformation of habits and lifestyle, seeking self-confidence and balance. That is the purpose of the Vila Galé Sintra hotel. Based on individual and detailed assessments, tailor-made programs will be available for each guest, which may include organic detoxification, food re-education - for both adults and children, preventing childhood obesity early on - active life, anti-aging care and rejuvenation programs.

Promoting a holistic approach, all activities will be permanently accompanied by professionals such as personal trainers, nutritionists, doctors, psychologists and other technical teams, in partnership with Cintramédica, Healthcare Services.

Os nossos Programas

Our Programs

A grande aposta deste healthy lifestyle hotel são os programas de bem-estar físico e mental, onde pode usufruir de diferentes programas de bem-estar físico e mental, com propostas de alimentação saudável e equilibrada, reeducação de hábitos alimentares, aconselhamento e intervenção de várias especialidades médicas e check-up.

The major focus of this healthy lifestyle hotel are the programs for physical a mental well-being, where you can enjoy different programs for physical and mental well-being, with proposals for a healthy and balanced diet, dietary reeducation, advice and intervention of several medical specialties and check-up.

Detox

Perda de Peso
Weight Loss

Relax

Energie

Anti-Aging

Anti-Smoking

Pós-Parto
Postpartum

Kids

Just For U

Esta unidade lança um conceito inovador de férias ou escapadinhas que promovem um estilo de vida saudável com base numa experiência assente em 6 pilares:

This unit launches an innovative concept of vacations or getaways that promote a healthy lifestyle, based on an experience that is grounded on 6 pillars:



FOOD



FITNESS



RELAX



MIND & BODY



MEDICAL



FUN

Todos os programas incluem: *All programs include:*

- **ALOJAMENTO** *ACCOMODATION*

Três noites de alojamento *Three night accomodation*

- **REFEIÇÕES** *MEALS*

Pequeno-almoço, snack manhã, almoço, snack tarde e jantar (almoço e jantar com bebidas pré-selecionadas) *Breakfast, morning snack, lunch, afternoon snack and dinner (lunch and dinner with pre-selected drinks)*

- **AULAS FITNESS** *FITNESS CLASSES*

Acesso a todas as aulas de grupo de fitness e animação *Access to all fitness group classes and entertainment*

- **SERVIÇOS** *FACILITIES*

Acesso às piscinas interiores, sauna, banho turco, jacuzzi, ginásio, utilização do campo de ténis e polidesportivo *Access to indoor swimming pools, sauna, Turkish bath, jacuzzi and gym, use of the tennis court and multi-sports field*

Todos os programas têm a duração mínima de 3 dias, podendo fazer o check in todas as semanas às 4^{as}, 5^{as} ou 6^{as}.

All programs have a minimum duration of 3 days, and you can check in every week on Wednesdays, Thursdays or Fridays.



DESDE *FROM*

735€*

*Preço por pessoa em quarto standard duplo. IVA incluído à taxa em vigor.

*Price per person in a standard double room. VAT included.

Detox



Food



Fitness



Mind & Body

Objetivos

Perda de peso, eliminar toxinas e purificar o organismo através de um regime equilibrado.

Goals

Weight loss, eliminating toxins and purifying the body through a balanced regimen.

Programa

EXAMES COMPLEMENTARES DE DIAGNÓSTICO

- Rastreio Base
- Análises check up

COMPLEMENTARY DIAGNOSTIC EXAMS

- Basic Screening
- Check-up tests

CONSULTAS

- Medicina Geral
- Nutrição

APPOINTMENTS

- General Practice
- Nutrition

FITNESS

- Avaliação PT

FITNESS

- PT Assessment

SPA SATSANGA

- Massagem Terapêutica Slim ou Pernas Perfeitas 60'

SATSANGA SPA

- Slim Therapeutical Massage or Perfect Legs Massage 60'

TERAPIAS HOLÍSTICAS

- Massagem Ayurvédica Pinda Swedana 50'

HOLISTIC THERAPIES

- Pinda Swedana Ayurvedic Massage 50'



DESDE *FROM*

900€*

*Preço por pessoa em quarto standard duplo. IVA incluído à taxa em vigor.

*Price per person in a standard double room. VAT included.

Perda de Peso

Weight Loss



Objetivos

Perda de peso e criação de hábitos para um estilo de vida saudável focado no seu bem-estar através da nutrição personalizada, coaching e um plano de fitness personalizado.

Goals

Weight loss and creating habits for a healthy lifestyle focused on your well-being through a personalized nutrition, coaching and fitness plan.

Programa

EXAMES COMPLEMENTARES DE DIAGNÓSTICO

- Rastreio Base
- Análises Peso

CONSULTAS

- Medicina Geral
- Nutrição
- Psicologia
- Acupuntura

FITNESS

- Avaliação PT

SPA SATSANGA

- Massagem Terapêutica Slim 60'

TERAPIAS HOLÍSTICAS

- Massagem Ayurvédica Udwartanam 50'

Program

COMPLEMENTARY DIAGNOSTIC EXAMS

- Basic Screening
- Weight Tests

APPOINTMENTS

- General Practice
- Nutrition
- Psychology
- Acupuncture

FITNESS

- PT Assessment

SATSANGA SPA

- Slim Therapeutical Massage 60'

HOLISTIC THERAPIES

- Udwartanam Ayurvedic Massage 50'



DESDE *FROM*

680€*

*Preço por pessoa em quarto standard duplo. IVA incluído à taxa em vigor.

*Price per person in a standard double room. VAT included.

Relax



Relax



Mind & Body



Food

Objetivos

Reduzir a ansiedade e stress através de terapias de relaxamento

Goals

Reduce anxiety and stress with relaxation therapies.

Programa

EXAMES COMPLEMENTARES DE DIAGNÓSTICO

- Rastreio Base

CONSULTAS

- Nutrição
- Acupuntura

FITNESS

- Avaliação PT

SPA SATSANGA

- Massagem Terapêutica de Relaxamento 60'

TERAPIAS HOLÍSTICAS

- Yoga Nidrá 50'

Program

COMPLEMENTARY DIAGNOSTIC EXAMS

- Basic Screening

APPOINTMENTS

- Nutrition
- Acupuncture

FITNESS

- PT Assessment

SATSANGA SPA

- Relaxation Therapeutical Massage 60'

HOLISTIC THERAPIES

- Yoga Nidrá 50'

Garanta uma avaliação mais completa adicionando a este Programa um perfil de análises clínicas check-up, por apenas mais 45€.

Guarantee a more complete evaluation adding to this Program the checkup analysis, for only 45€ more.



DESDE *FROM*

660€*

*Preço por pessoa em quarto standard duplo. IVA incluído à taxa em vigor.

*Price per person in a standard double room. VAT included.

Energie



Fitness



Food



Mind & Body

Objetivos

Revigorar o corpo e a mente, através da atividade física

Goals

Invigorate your body and mind through physical activity

Programa

EXAMES COMPLEMENTARES DE DIAGNÓSTICO

- Rastreio Base

CONSULTAS

- Nutrição

FITNESS

- Avaliação PT
- Aula PT

SPA SATSANGA

- Massagem Terapêutica Desportiva 50'

TERAPIAS HOLÍSTICAS

- Massagem Thai Yoga e Técnicas de Respiração 50'

Program

COMPLEMENTARY DIAGNOSTIC EXAMS

- Basic Screening

APPOINTMENTS

- Nutrition

FITNESS

- PT Assessment
- PT Class

SATSANGA SPA

- Sport Therapeutical Massage 50'

HOLISTIC THERAPIES

- Thai Yoga Massage and Breathing techniques 50'

Garanta uma avaliação mais completa adicionando a este Programa um perfil de análises clínicas cardiovascular, por apenas mais 60€.

Guarantee a more complete evaluation adding to this Program the cardiovascular analysis, for only 60€ more.



DESDE *FROM*

935€*

*Preço por pessoa em quarto standard duplo. IVA incluído à taxa em vigor.

*Price per person in a standard double room. VAT included.

Anti-aging



Food



Fitness



Medical

Objetivos

Prevenir ou reverter o envelhecimento prematuro e criar hábitos saudáveis no sentido de viver a vida com saúde e vitalidade.

Goals

Prevent or reverse premature aging and create healthy habits in order to live life with health and vitality.

Programa

EXAMES COMPLEMENTARES DE DIAGNÓSTICO

- Rastreio Base
- Análises Anti-aging

CONSULTAS

- Medicina Geral
- Dermatologia
- Nutrição

FITNESS

- Avaliação PT

SPA SATSANGA

- Reetense face ou Ritual Peninha 60'

TERAPIAS HOLÍSTICAS

- Massagem Ayurvédica Abhyanga 50'

Program

COMPLEMENTARY DIAGNOSTIC EXAMS

- Basic Screening
- Anti-aging tests

APPOINTMENTS

- General Practice
- Dermatology
- Nutrition

FITNESS

- PT Assessment

SATSANGA SPA

- Reetense face or Peninha's ritual 60'

HOLISTIC THERAPIES

- Abhyanga Ayurvedic Massage 50'

DESDE FROM

880€*



*Preço por pessoa em quarto standard duplo. IVA incluído à taxa em vigor.

*Price per person in a standard double room. VAT included.

Anti-smoking



Medical



Mind & Body



Food

Objetivos

Ajudar a parar de fumar de forma natural e saudável, recuperando o funcionamento do corpo

Goals

Help in quitting smoking in a natural and healthy way, by restoring the body functioning.

Programa

EXAMES COMPLEMENTARES DE DIAGNÓSTICO

- Rastreio Base
- Análises Anti-smoking

CONSULTAS

- Medicina Geral
- Psicologia
- Nutrição
- Acupuntura

FITNESS

- Avaliação PT

SPA SATSANGA

- Ritual Praia da Adraga 30'

TERAPIAS HOLÍSTICAS

- Meditação e técnicas de respiração 50'

Program

COMPLEMENTARY DIAGNOSTIC EXAMS

- *Basic Screening*
- *Anti-smoking tests*

APPOINTMENTS

- *General Practice*
- *Psychology*
- *Nutrition*
- *Acupuncture*

FITNESS

- *PT Assessment*

SATSANGA SPA

- *Praia da Adraga's ritual 30'*

HOLISTIC THERAPIES

- *Meditation and breathing techniques 50'*



DESDE *FROM*

740€*

*Preço por pessoa em quarto standard duplo. IVA incluído à taxa em vigor.

*Price per person in a standard double room. VAT included.

Pós-parto

Postpartum



Food



Fitness



Mind & Body

Objetivos

Melhorar a auto-estima, promovendo uma alimentação equilibrada e atividade desportiva personalizada.

Goals

Improve self-esteem by promoting a balanced diet and personalized sports activity.

Programa

EXAMES COMPLEMENTARES DE DIAGNÓSTICO

- Rastreio Base

CONSULTAS

- Nutrição
- Psicologia

FITNESS

- Avaliação PT
- Aula PT

SPA SATSANGA

- Massagem Pós-parto 60'

TERAPIAS HOLÍSTICAS

- Massagem Ayurvédica Champi e Reikiterapia 50'

Program

COMPLEMENTARY DIAGNOSTIC EXAMS

- Basic Screening

APPOINTMENTS

- Nutrition
- Psychology

FITNESS

- PT Assessment
- PT Class

SATSANGA SPA

- New Mum Massage 60'

HOLISTIC THERAPIES

- Champi Ayurvedic Massage and Reikithery 50'

Garanta uma avaliação mais completa adicionando a este Programa um perfil de análises clínicas pós-parto, por apenas mais 130€.

Guarantee a more complete evaluation adding to this program the postpartum analysis, for only 130€ more.

DESDE *FROM*

215€*

*Preço por pessoa em quarto standard duplo. IVA incluído à taxa em vigor.

*Price per person in a standard double room. VAT included.

Kids



Food



Fitness



Fun

Objetivos

Controlo de peso para crianças, focado na saúde e na qualidade de vida presente e futura dos mais pequenos.

IDADES

Dos 6 aos 12

Goals

Weight control for children, focused on the health and the present and future life quality of the little ones

AGES

Between 6 and 12

Programa

EXAMES COMPLEMENTARES DE DIAGNÓSTICO

- Rastreio Base

CONSULTAS

- Nutrição

FITNESS

- Avaliação PT

SPA SATSANGA

- Massagem para crianças 30'

TERAPIAS HOLÍSTICAS

- Yoga para crianças 25'

Program

COMPLEMENTARY DIAGNOSTIC EXAMS

- Basic Screening

APPOINTMENTS

- Nutrition

FITNESS

- PT Assessment

SATSANGA SPA

- Kids Massage 30'

HOLISTIC THERAPIES

- Yoga for Children 25'



Just For U

Objetivos

Programa à medida das suas necessidades desenhado pela nossa equipa multidisciplinar.

Goals

Program tailored to your needs, designed by our multidisciplinary team

Entre em contacto connosco! *Contact us!*
sintra.rp@vilagale.com (+351) 210 520 045

Informação Detalhada

RASTREIO BASE (INCLUÍDO EM TODOS PROGRAMAS)

Hipertensão

Análise de composição corporal (IMC, % massa gorda, % massa magra, % água, % massa óssea, idade metabólica, perímetro abdominal)

ANÁLISES

PROGRAMAS

Hemograma com Plaquetas	●	●	●	●
Glucose	●	●	●	●
Creatinina	●	●	●	●
Colesterol Total	●	●	●	●
Colesterol HDL	●	●	●	●
Colesterol LDL	●	●		●
Trigliceridos	●	●	●	●
Ácido Úrico	●		●	
AST	●		●	
ALT	●		●	
CGT	●		●	
Ureia	●		●	
Cálcio			●	
Fósforo			●	
Magnésio			●	
25-OH-VIT D3			●	
Ferro			●	
Ionograma			●	
Fosfatase Alcalina			●	
Proteinograma			●	
Vitamina B 12			●	
TSH		●	●	
FT4		●	●	
PCR-Ultrasensível				●

● Detox

● Perda de Peso

● Anti-Aging

● Anti-Smoking



Exames complementares de diagnóstico e consultas em parceria com a Cintramédica, Serviços de Saúde

Parâmetros analíticos realizados no Laboratório de Análises Clínicas Cintramédica - Laboratório certificado pela Norma ISO 9001:2015

Detailed Information

BASIC SCREENING (INCLUDED IN ALL PROGRAMS)

Hypertension

Analysis of body composition (BMI, % fat mass, % lean body mass, % water, % bone mass, metabolic age, abdominal perimeter)

TESTS

PROGRAMS

Hemogram with platelets	●	●	●	●
Glucose	●	●	●	●
Creatinine	●	●	●	●
Total cholesterol	●	●	●	●
HDL cholesterol	●	●	●	●
LDL cholesterol	●	●		●
Triglycerides	●	●	●	●
Uric acid	●		●	
AST	●		●	
ALT	●		●	
GGT	●		●	
Urea	●		●	
Calcium			●	
Phosphorus			●	
Magnesium			●	
25-OH-VITAMIN D3			●	
Iron			●	
Ionogram			●	
Alkaline phosphatase			●	
Proteinogram			●	
Vitamin B12			●	
TSH		●	●	
FT4		●	●	
Ultra-sensitive PCR				●

● Detox

● Weight Loss

● Anti-Aging

● Anti-Smoking



Complimentary diagnostic exams and appointments in partnership with Cintramédica, Healthcare Services.

Analytical parameters performed at the Laboratory of Clinical Tests
Cintramédica - Laboratory certified by ISO 9001: 2015

Massagens

MASSAGEM TERAPÊUTICA SLIM | RELAXAMENTO | DESPORTIVA

Massagem completamente personalizada que vai ao encontro das necessidades do seu corpo.

MASSAGEM PERNAS PERFEITAS

Para aliviar a tensão de uma viagem faz uma estimulação da circulação sanguínea e dos músculos, liberta as toxinas acumuladas, promovendo uma sensação de leveza e revitalização.

MASSAGEM REENTENSE FACE

Um tratamento à base de Pó de Ouro e Óleo de Argão, é um verdadeiro dinamizador celular que nutre, reafirma e revitaliza a pele cedores. Tratamento indicado para peles com flacidez e rugas.

RITUAL PENINHA

Um tratamento com uma esfoliação de mirtilo com um aroma que revitaliza o corpo e a alma, levará o cliente numa viagem aromática muito agradável, com um máscara corporal ou tratamento específico e que finaliza com uma essência de mirtilo, a sua pele vai ficar divinamente revitalizada, macia e fortalecida.

RITUAL PRAIA DA ADRAGA

Desfrute de uma massagem de relaxamento ou revigorante em combinação com o poder terapêutico da água no Duche Vichy.

MASSAGEM PÓS-PARTO

Uma massagem personalizada com uma sinergia única de produtos de massagem para restaurar a tonicidade e firmeza dos tecidos.

MASSAGEM PARA CRIANÇAS

Uma massagem de relaxamento criada a pensar nos mais pequenos, que visa reduzir especialmente a ansiedade, realizada com produtos próprios para pele sensível. Todas as crianças até aos 12 anos têm de ser acompanhadas por um adulto.

Massages

SLIM / RELAXATION / SPORT THERAPEUTICAL MASSAGE

A completely customized massage that meets the needs of your body

PERFECT LEGS MASSAGE

This is the perfect massage to relieve tension after a trip. It stimulates blood circulation and the muscles, and releases the accumulated toxins, promoting a feeling of lightness and revitalization.

REETENSE FACE

A treatment based on gold powder and Argan Oil, it is a true cellular invigorator that nurtures, firms and revitalizes the skin. Treatment indicated for skin with sagging and wrinkles.

PENINHA'S RITUAL

A treatment with a blueberry exfoliation with an aroma that revitalizes the body and the soul, which will take you on a very pleasant aromatic trip, with a specific wrapping and ending with a blueberry essence. Your skin will be divinely revitalized, smooth and strengthened.

PRAIA DA ADRAGA'S RITUAL

Enjoy a relaxing or invigorating massage in combination with the therapeutic power of water in the Vichy Shower.

NEW MUM MASSAGE

A personalized massage with a unique synergy of massage products to restore tissue tonicity and firmness.

KIDS MASSAGE

A relaxing massage designed for the little ones, which particularly aims to reduce anxiety. It is performed with products that are suitable for sensitive skin.

All children up to 12 years old must be accompanied by an adult.

Terapias Holísticas

MASSAGEM AYURVÉDICA ABHYANGA

Massagem corporal onde se aplicam óleos à base de plantas. É uma massagem suave que promove um padrão respiratório mais profundo e natural, estimula a circulação sanguínea e linfática.

MASSAGEM AYURVÉDICA PINDA SWEDANA

Esta técnica utiliza pequenas bolsas em tecido contendo ervas medicinais, infusões, aveia ou arroz medicado e especiarias embebidas em óleos terapêuticos aquecidos, os quais são usados com várias técnicas de massagem, geralmente muito suaves e de acordo com o biótipo do indivíduo

MASSAGEM AYURVÉDICA UDWARTANAM

Trata-se de uma massagem vigorosa feita com pó de ervas a seco ou em pasta. Esta terapia é um excelente auxiliar na perda de peso pois ajuda a retirar o excesso de gordura superficial, reduzindo a celulite e a oleosidade da pele

MASSAGEM AYURVÉDICA CHAMPI

É uma massagem à cabeça, pescoço e ombros, usada para facilitar as naturais capacidades de cura do próprio organismo. A Massagem Champi, ou Indian Head Massage, utiliza ervas, especiarias e óleos aromáticos.

MASSAGEM THAI YÔGA

É uma terapia corporal que tem a habilidade de alongar as cadeias musculares mais importantes do corpo, combinando pressão, manipulações corporais e movimentos de torção usando técnicas e posições de Yôga, que estimulam pontos e canais de energia vital (nadis), desenvolvidos para desbloquear a energia estagnada e promover o aumento da flexibilidade e mobilidade e diminuir a rigidez e as contrações musculares.

REIKITERAPIA

É uma técnica que se baseia na imposição das mãos. Numa sessão completa o terapeuta vai colocando as mãos ao longo do corpo do paciente, desde a cabeça até chegar aos pés, em zonas específicas, de modo a que a energia que é transmitida possa atuar sobre os diversos centros energéticos do corpo (chakras) promovendo a cura e o relaxamento.

YÔGA NIDRÁ

É também conhecido como o “Sono Yôguico” ou “Sono com Consciência” e trata-se de uma técnica simples, contudo bastante eficaz e que é realizada com o paciente deitado.

YÔGA PARA CRIANÇAS

Uma aula divertida que visa desenvolver o potencial da criança, a sua criatividade, intuição, ética, respeito pela natureza, bem como as suas capacidades físicas, emocionais, psicológicas e intelectuais, ajudando-as a tornarem-se adultos fortes, saudáveis, emocionalmente inteligentes e com elevada autoconfiança.

MEDITAÇÃO

É um exercício de foco e concentração que promove um profundo relaxamento físico e equilibra o psicológico de quem pratica

TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO

Os pranayamas, a respiração do Yôga, são técnicas de controlo da energia vital (prana). São exercícios respiratórios que auxiliam a controlar e a reter essa energia, de modo a manter a harmonia entre o corpo e a mente e ensinam a captar o prana, além de purificarem os nadis (canais energéticos) em que ele flui. O ideal é realizar estes exercícios diariamente, criando um corpo saudável, permitindo o aquietar da mente e trazendo equilíbrio emocional à sua vida.

Holistic Therapies

ABHYANGA AYURVEDIC MASSAGE

Body massage where herbal oils are applied. This is a gentle massage that promotes a deeper and more natural respiratory pattern, stimulates blood and lymphatic circulation

PINDA SWEDANA AYURVEDIC MASSAGE

This technique uses small tissue bags containing medicinal herbs, infusions, medicated rice or oats and spices soaked in heated therapeutic oils, which are used with various massage techniques, usually very gentle and according to the person's biotype.

UDWARTANAM AYURVEDIC MASSAGE

It is a vigorous massage made with dried or paste herbal powder. This therapy is an excellent aid in weight loss as it helps to remove excess superficial fat, reducing cellulite and the skin oiliness.

CHAMPI AYURVEDIC MASSAGE

This massage to the head, neck and shoulders is used to facilitate the body's natural healing abilities. The Champi Massage, also called Indian Head Massage, uses herbs, spices and aromatic oils.

THAI YOGA MASSAGE

It is a body therapy with the ability to stretch the body's most important muscle chains by combining pressure, body manipulation and torsion movements using Yoga techniques and positions that stimulate vital energy points and channels (nadis) to unlock stagnant energy and promote increased flexibility and mobility, and decrease stiffness and muscle contractions.

REIKITHERAPY

It is a technique that is based on the laying on of hands. In a full session, the therapist places his hands along the patient's body from the head to the feet in specific areas, so that the energy that is transmitted can act on the body's various energetic centers (chakras) promoting healing and relaxation.

YOGA NIDRÁ

It is also known as the "Yogic Sleep" or "Conscious Sleep" and it is a simple yet quite effective technique that is performed with the patient lying down.

YOGA FOR CHILDREN

A fun class that aims to develop the child's potential, their creativity, intuition, ethics, respect for nature, as well as their physical, emotional, psychological and intellectual abilities, helping them to become strong, healthy, emotionally intelligent adults with great self-confidence.

MEDITATION

It is an exercise of focus and concentration that promotes a deep physical relaxation and balances the psychological health of those who practice it.

BREATHING TECHNIQUES

The pranayamas, the Yoga breathing, are techniques for controlling the vital energy (prana). They consist of breathing exercises that help to control and retain this energy in order to maintain harmony between the body and the mind and teach them to capture prana and purify the nadis (energy channels) where it flows. The ideal situation is to perform these exercises on a daily basis, creating a healthy body, allowing the quieting of the mind and bringing emotional balance to your life.

VILA GALÉ SINTRA
Resort Hotel, Conference & Revival Spa

Tel: (+351) 210 520 000
E-mail: sintra.rp@vilagale.com

www.vilagale.com