

GB

men's travel & lifestyle magazine

N.133

OCTUBRE 2015

www.revistagb.com

VIAJES

LA LOZÈRE
ANDORRA NATURAL

CUIDADOS

BENEFICIOS DEL
BAÑO TURCO (HAMMAM)

SALUD

LAS FORMAS DEL
PENE MÁS COMUNES

REPORTAJE

RELACIONES
PERSONALES 3.0

MUNDO DIGITAL UNCHARTED COLLECTION . APP SLEEP BETTER . TECNOLOGIA HEINEKEN THE SUB . SAMSUNG S6+EDGE
GASTRONOMÍA BURGERS GOURMET . MÚSICA JANET JACKSON . AMARAL . CINE MI GRAN NOCHE . MARTE / THE MARTIAN)

DISSABTE 17 D'OCTUBRE

DESDE LES 15:00 FINS A LES 24:00

10^è
ANIVERSARI

**càtering, shows, regals
i emporta't l'edició limitada del DVD**

BOYBERRY 2 de 

boyberry
BARCELONA

CALÀBRIA, 96  L1 ROCAFORT • BOYBERRY.COM

04 REPORTAJE

El sedentarismo, una enfermedad urbana

06 REPORTAJE

Las formas del pene más comunes

08 REPORTAJE

Los beneficios del baño turco (hammam)

12 VIAJES

La Andorra más natural

14 VIAJES

La Lozère, turismo activo y aventura asegurada

18 TIPS & TRICKS

Moda y complementos

20 TIPS & TRICKS

Gadgets. Mundo digital

22 GASTRONOMÍA

Hamburguesas gourmet

24 CULTURA. Música

Novedades discográficas

26 CULTURA. Cine

La cartelera que nos llegará este mes

28 GUÍA DEL AMBIENTE

Barcelona. Sitges. Girona



Descarga directa de la revista

EDITA
CONTROL C MEDIA NETWORK, SL
Tel. 616169166
revista@revistagb.com

Depósito Legal **B-3309/2004**

ISSN 1887-3626

PUBLICIDAD
Dpto. Comercial
revista@revistagb.com
Tel. 616048216

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE LOS
ARTÍCULOS Y/O FOTOGRAFÍAS DE ESTA PUBLICACIÓN
SIN AUTORIZACIÓN EXPLÍCITA Y POR ESCRITO DEL EDITOR

Notas de prensa y comunicados a:
revista@revistagb.com

Síguenos día a día desde nuestro portal:





EL SEDENTARISMO, UNA ENFERMEDAD URBANITA

Se asocia el término sedentarismo cuando una persona no realiza apenas ningún tipo de actividad física, lo que coloca al organismo en situación de indefensión ante enfermedades, especialmente las cardíacas.

Esta conducta se manifiesta en la vida moderna urbana, donde la vida cotidiana asume que todo está pensado para eludir cualquier esfuerzo físico.

Como consecuencia del sedentarismo los síntomas de la obesidad aparecen como un problema preocupante.

Las consecuencias pueden ser muchas, pero las más notables son las siguientes:

Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no quema las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que

hacen es activar dichos “almacenes de grasa”. Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.

Debilitamiento óseo: la falta de actividad física provoca que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que permite el paso a enfermedades óseas como la osteoporosis, provocando que es que los huesos dejen de ser compactos y por ello debilitando la masa ósea de la persona.

Cansancio súbito ante cualquier acción que requiera trabajo físico como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr: el aumento del volumen de materia grasa en el organismo provoca también el colesterol en el cual las arterias y venas se convierten en depósitos de grasas que las bloquean por saturación, lo que hace que la corriente sanguínea hacia el corazón sea menor y por consiguiente tenga que hacer un mayor esfuerzo. De esto vienen los problemas cardíacos y las fatigas ante cualquier actividad, además de problemas de espalda que se generan frecuentemente y propensión a desgarros musculares.

ELIMINEMOS YA EL SEDENTARISMO

Minimizar el sedentarismo es reducir también el riesgo de enfermedades de todo tipo. No hace falta que te apuntes a un gimnasio directamente o gastes dinero absurdamente para evitarlo, cualquier actividad física regular puede reducirlo, entre ellas encontramos:

Caminar es la actividad física más barata y elemental además de completa. No se trata de recorrer un par de metros por los pasillos de casa, sino de fijarse metas, como el recorrer un kilómetro cada día. Una vez dispongas un un mínimo de fondo físico, puedes plantearte actividades que requieren mayor esfuerzo como por ejemplo el **senderismo** o el **montañismo**. Ten en cuenta siempre la regla de oro par tus desplazamientos en la ciudad, que es no utilizar vehículos siempre y cuando no sea imprescindible. Hay que tener en cuenta que caminar, no significa *pasear por la ciudad*, se requiere una **constancia y un ritmo** pero no de paseo, aunque tampoco de marcha olímpica.

Otros deportes que puedes practicar:

- Si puedes, la **natación**, ten en cuenta que es el deporte más completo, porque pone en movimiento todos los músculos del organismo.

- El **ciclismo**, sobre todo practicado en equipo, puede resultar un deporte atractivo, además que la bicicleta puede ser un medio de transporte dentro del barrio, la urbanización e incluso en lugares de trabajo o estudio con grandes áreas.

- Los **gimnasios** son bastante populares y están de moda. Para algunas personas no de ja de ser una vanidad asistir a ellos, pero a decir verdad son los lugares más completos para garantizar el ejercicio físico que el organismo requiere.

- **Bailar**, además de ser una actividad divertida y presente en todas las culturas, es otra manera de mover el cuerpo y salir del sedentarismo. ¡No confundir con “salir de marchar” y tomar alcohol!

El atletismo o simplemente **salir a correr**, es la actividad deportiva más antigua y el sinónimo de deporte por excelencia explota todas las capacidades del organismo, tanto fuerza como resistencia, velocidad y una depurada técnica.

RE BAR

DONDE TUCERES

LA REFERENCIA

CONSELL DE CENT 247
08011 BARCELONA

Prueba más de 50 cócteles,
tapas caseras y burgers gourmet
en nuestro jardín situado
en el corazón del gaixample

BOTANIC
BAR CAFÈ

Carrer de Muntaner 64
www.facebook.com/botanicbarcafe



Las formas del pene más comunes

En los hombres, la forma del pene puede ser determinante para realizar posiciones sexuales que generan mayor satisfacción. EL concepto es intentar obtener mayor placer posible beneficiadores de la anatomía de cada cual. El placer sexual está relacionado con la estimulación apropiada de todas las zonas erógenas del cuerpo y en este caso sobre el pene.

PENE TIPO LÁPIZ

De los más común entre los tipos de pene, más fino en la punta que en el resto. Este tipo de pene es perfecto para practicar el sexo anal y presenta una ventaja, al ser más

estrecho en la punta facilita el trabajo de penetración, reduciendo los dolores y molestias, ya que la introducción de la punta es mucho más fácil, lo que ayuda a la penetración, se parece a la punta de un lápiz, mientras que el cuerpo es del mismo grosor, presentando una apariencia uniforme.

PENE TIPO CURVO

Sin duda se trata de uno de los tipos de pene más habituales, muchos hombres se preocupan porque su pene tiene una curva hacia la parte derecha o la parte izquierda, este tipo de falo se le conoce como pene

curvado. Cuando la curvatura es pequeña, no hay un gran problema, pero cuando es más pronunciada, se pueden sentir molestias durante la penetración al realizar diferentes posturas, por razón de la falta de flexibilidad de este tipo de miembro.

PENE TIPO SETA

No por casualidad debe su nombre a que el glande es mucho más ancho que el resto del pene tiene un cuerpo uniforme más delgado que la punta, es conocido como pene champiñón. El tamaño del glande hace que el sexo oral se convierta en una experiencia realmente placentera. Los hombres con un pene de champiñón pueden beneficiarse de una gran variedad de posturas, sin embargo la penetración anal no se recomienda, por razón del tamaño del glande que puede ser dolorosa para la persona que lo recibe.

PENE PLÁTANO

Es mas que evidente que por su forma, en este caso, es muy similar al de una banana o un plátano, el glande y la base son del mismo ancho, ¡es el mejor para la penetración! su forma estrecha en el glande facilita la dilatación, por lo que se adentra de forma suave. Sin embargo, a diferencia del pene cono, al estrecharse también en la base hace que sea idóneo para una penetración total sin ser molesto. Sirve para experimentar todas las posturas sin problema alguno.

PENE TIPO CONO

Tiene forma de pirámide, ancho en la base que se estrecha progresivamente hasta llegar al glande. Su forma permite una penetración menos dolorosa que con otros tipo de penes ya que se introduce primero una parte más estrecha y se va ensanchando a medida que se va adentrando, lo que permite una dilatación idónea. Como la entrada es más suave, este tipo de pene es perfecto para penetraciones profundas. Igualmente hay que tener cuidado con las felaciones si el pene es demasiado ancho en su base... ¡Puedes llevarte una sorpresa!

Ten en cuenta que no siempre una vida sexual satisfactoria depende del tamaño o la forma de pene, sino que es muy importante conocer de qué manera puedes ampliar y extender el placer a través de ciertas posturas.

NEW CHAPS

DIAGONAL 365 - BCN

SEX LIVE PARTY
TODOS LOS VIERNES / EVERY FRIDAY 21 H. HASTA CIERRE
DRESS CODE

HAPPY MERIENDA
TODOS LOS DOMINGOS / EVERY SUNDAY 19 A 22 H.

SEX SESSIONS
SABADO 12 Y 26 SEPTIEMBRE
SATURDAY 12 & 26 SEPTEMBER
DE 13 A 22 H
ORGÍA PARA MADUROS/ BEARS
Y ADMIRADORES
A PUERTA CERRADA
DRESS CODE

NAKED PARTY
TODOS LOS MIÉRCOLES / EVERY WEDNESDAY
21 H. HASTA CIERRE
DRESS CODE

HAPPY DADDIES
TODOS LOS JUEVES / EVERY THURSDAY 19 H.
PARA PAPIS, DADDIES, MADUROS Y ADMIRADORES
DRESS CODE: NAKED/UNDERWEAR - DESNUDO / CALZONCILLOS
AVDA. DIAGONAL 365 - BCN - TELF.93 2155365 WWW.NEWCHAPS.COM



METRO
DISCO

**BAJO TIERRA...
ESTARÁS EN LA GLORIA**

SEPÚLVEDA 185 - BARCELONA
ABIERTO TODOS LOS DÍAS
www.metrodiscobcn.com facebook metro disco bcn



Los beneficios del baño turco

Tomar un baño turco, también conocido con el nombre de hammam o sauna húmeda, es una excelente forma de mejorar el bienestar físico y mental. Se trata de un baño de calor húmedo, generado por vapor de agua. La temperatura es inferior a la sauna seca, oscilando entre 25-50 grados según la altura, y la humedad relativa del 99%, con lo que el ambiente está saturado de vapor de agua e impide el proceso de sudación, por tanto en el baño turco se suda menos que en la sauna finlandesa.

En este tipo de sauna el calor se genera al calentar agua y evaporarse a lo largo de toda la sala, creando una especie de neblina, que al posarse sobre la superficie corporal formará gotas asemejándose al sudor, haciendo la función de dispersar el calor y refrigerar el cuerpo.

A diferencia de la sauna seca o finlandesa, el baño turco es mucho más relajante y, por consiguiente, beneficioso para el sistema nervioso. Proporciona una gran sensación de bienestar general en todo el cuerpo, siendo también estupendo para liberar tensiones, reducir el estrés, la ansiedad y favorecer un mejor descanso en la noche.

Otro de los grandes beneficios del baño turco es el que está relacionado con el cuidado de la piel. El vapor ofrece una

gran oxigenación en los tejidos de la dermis, revitalizándolos y limpiándolos en profundidad. Los poros se dilatan y se eliminan todas las toxinas e impurezas de la piel.

El vapor y el calor generado en un baño turco mejoran la aceleración de las funciones metabólicas del organismo, mejorando la circulación de la sangre y estimulando los sistemas nerviosos, respiratorios y hormonales.

Tomar un baño turco es especialmente beneficioso para el sistema cardiorrespiratorio, porque obliga a los pulmones a descargar más aire, lo que produce un aumento en la capacidad de intercambio de oxígeno. Además, el vapor moja las vías respiratorias, lo que conlleva un efecto expectorante para el tratamiento de resfriados, bronquitis. Además es excelente para calmar la tos y otras afecciones respiratorias.

El baño turco es mucho más relajante que la sauna, y por consiguiente más beneficioso para el sistema nervioso. Aporta una gran sensación de bienestar general en todo el cuerpo, liberar tensiones, reduce el estrés, la ansiedad y favorece un mejor descanso durante la noche.

NO ES RECOMENDABLE PARA TODOS

La sauna puede resultar ser peligrosa para quienes padecen determinadas enfermedades del corazón, ya que sudar abundantemente provoca se concentren también los fluidos corporales, por lo que la sangre se torna más densa y esto puede provocar un ataque cardíaco. Por ello, los especialistas recomiendan tanto en caso de hipertensión en personas con cardiopatías que se consulta con el médico si es conveniente o no tomar una sesión de sauna. Asimismo, hay estudios médicos que advierten de que asistir con asiduidad a las sesiones de sauna puede ser perjudicial para la vida sexual. Esta conclusión se fundamenta en que el calor de una sauna puede reducir drásticamente la cantidad y calidad del semen masculino.

El baño turco puede alternarse con baños de agua fría e incluso se puede disfrutar de sesiones de masajes, lo que lo convertirá en una experiencia de lo más placentera y relajante.

CÓMO TOMAR UNA SAUNA

ANTES DE TOMAR UNA SAUNA

Después de realizar ejercicio físico o un esfuerzo, pero es aconsejable un tiempo de reposo o descanso entre 15 y 30 minutos antes, para que el cuerpo pueda adaptarse sin problemas al calor.

Si ha transcurrido mucho tiempo desde la última ingesta, deberas comer un poco de pan o un dulce para que la sangre contenga glucosa.

Por higiene, una duchita a fondo con agua templada antes de entrar y secarse, dado que la piel seca suda más. Al salir hay que deberas bien, de lo contrario se tiende a retener el sudor en la piel, irritándola y provocando, en última instancia, un eczema.

Si eres de las personas con tendencia a tener los pies fríos introdúcelos en agua caliente durante 4-5 minutos antes (o después) de una sauna. Acelera la irrigación sanguínea y saca el calor hacia el exterior.

DENTRO DE LA SAUNA

No te coloques en el nivel inferior (sólo se consigue sobrecargar el corazón) sino en el banco intermedio o superior. Túmbate o siéntate con los pies sobre el asiento para que todo el cuerpo permanezca a la misma temperatura.

Asegúrate de que la temperatura de la sauna es adecuada (entre 80 y 90 grados centígrados) para que la piel alcance los 39-40 grados, mientras se mantiene el interior del cuerpo entre 38 y 38 grados y medio.

TÖN VANG ARD

DO YOU VANG?

DIPUTACIÓ, 191
08011 BARCELONA
+34 934537972

4242 N FEDERAL HWY
Fort Lauderdale, FL, USA
+1 954-440-0493

#pantönvng
#TÖNVANGARD
#tonvnglife

THE BRAND NEW STYLIST CREATION

www.tonvanguard.com

La Estrella
RESTAURANT CAFETERIA

Gran Variedad en Carta *Carnes y Mariscos Gallegos*

MENÚ MEDIODIA: 9'5€ (lunes a viernes)
MENÚ NOCHE: 10'6€ (lunes a jueves)
VIERNES NOCHE, SÁBADO Y DOMINGO: 12'6€

Aragón 185 - BCN (esquina Muntaner)
Reserva de mesas: 93 323 01 49



Lo normal es que a los 8-12 minutos tu cuerpo sienta ya ganas de refrigerarse. Y en ese momento hay que salir, sin tomar en consideración si se ha transpirado lo suficiente o no. Si estas muy acostumbrado puedes permanecer hasta 15 minutos, pero se recomienda descansar después de ese periodo.

Antes de abandonar la cabina, siéntate con los pies colgando en el banco para que la circulación se adapte de nuevo a la posición vertical. Al incorporarte de forma súbita, la sangre puede acumularse y producir una especie de vértigo o desvanecimiento. Así que levántate despacio.

DESPUÉS DE LA SAUNA

Al salir, es importante permanecer unos minutos (pocos, para no llegar a temblar cogiendo demasiado frío) fuera de la sauna (si se puede, al aire libre) para enfriar las vías respiratorias. Los pulmones necesitarán aire exterior.

Seguidamente, toma una ducha con agua fría (si la presión sanguínea es alta, mejor que sea templada). Dirige el chorro de agua desde las extremidades hacia el centro del cuerpo, en la dirección del corazón, para devolverle el ritmo.

Si todavía te queda tiempo -y ganas- un baño de inmersión en agua fría hará reaccionar a los vasos sanguíneos y aumentará la presión arterial.

Tomar un baño de sauna significa "calentarse" y "enfriarse", de forma alterna, por lo menos dos veces. Quien acabe de iniciarse en estas cuestiones no debería repetir más que una vez el ciclo calor-frío, mientras que

los más experimentados ya pueden hacer una segunda, y hasta una tercera entrada en la sauna.

El enfriamiento adecuado después de la última "visita" es un proceso fundamental para no sudar después de vestirse, seguir pringoso y ahorrarse un buen resfriado. Descansa tumbado unos 30 minutos también evitará un enfriamiento fuerte.

LO QUE NO HAY QUE HACER

Entrar en la sauna con apetito, si tienes el estómago lleno (deja que pasar como mínimo una hora desde la comida) o en estado de agotamiento. Cuidado! puedes sufrir un colapso.

Durante la sesión no bebas líquidos, ya que no se produciría la desintoxicación corporal. Cuando salgas, puedes beber zumos de fruta diluidos en agua o simplemente agua mineral.

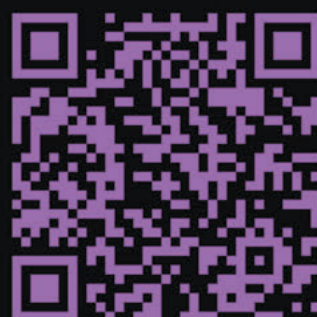
No realices ejercicios de gimnasia dentro de la cabina, ni te tengas extensas charlas con tus vecinos porque se "cargan" la respiración y la circulación.

No se frotes el sudor. Sólo conseguirás provocarte picores. No alargues nunca la sesión más de 15 minutos, ni realices más de tres "visitas".

No te duches después de la sauna con agua caliente. Ni te envuelvas en toallas o albornoces para seguir sudando porque interfieren en el buen ritmo que se consigue con la sauna.

FICGLB

barcelonafilmfestival.org



CUÁL ES TU COLOR FAVORITO?

15

23 - 31 octubre 2015

Filmoteca de Catalunya
Casa Amèrica Catalunya



Filmoteca
de Catalunya





LA ANDORRA MÁS NATURAL

por Iván Soriano

ANDORRA, ES UN LUGAR QUE OFRECE NUMEROSOS ATRACTIVOS TURÍSTICOS INDEPENDIEMENTE DE LA ESTACIÓN EN LA QUE SEA VISITADA. TURISMO ACTIVO, COMPRAS Y GASTRONOMÍA SON ALGUNAS DE LAS OPCIONES MAS DESEADAS POR LOS TURISTAS QUE DECIDEN VISITAR EL PAÍS PARA DISFRUTAR DE UNA ESCAPADA INOLVIDABLE EN UN PARAJE 100% NATURAL.

SENDERISMO EN EL VALLE DE SORTENY

Siempre a vistas del escarpado **Pic de la Serreta**, a más de 1900 metros de altura y con una superficie de 1080 hectáreas, el **Parque Natural del Valle de Sorteny** ofrece un interés singular desde el punto de vista científico, histórico y educativo, pero también estético, paisajístico y recreativo.

Existe una ruta senderista muy significativa, el camino de la **Canya de la Rabassa**, que a lo largo de 3,8 kilómetros y un desnivel aproximadamente de 300 metros, invita a todo aquel visitante a descubrir un paraje completamente natural, donde la orografía y su flora forman parte de un espectáculo visual atrayente sólo con respirar el aire puro que emite este lugar.

Recorriendo esta ruta se puede visitar el refugio de **Borda de Sorteny**, el **Río Soteny** y su puente de madera, contemplar la flora y la fauna del lugar, así com su interesantísimo jardín

botánico, sin prescindir de las vistas panorámicas que ofrece el paisaje virgen de alta montaña.

VISITA A LOS VIÑEDOS DE CASA BEAL

Ubicada en **Sant Julià de Loria**, sobre las lomas de las montañas del Pirineo y con vistas a la ciudad, **Casa Beal** es una bodega que representa la innovación en la producción de los vinos de alta montaña de **Andorra**. Un Punto de encuentro para aquellos que también visitan Andorra para degustar su exquisita gastronomía y su amplia variedad de vinos.

Su viñedo, cultivado entre los 1050 y 1100 metros de altitud, es uno de los pocos viñedos europeos cultivados a una altura tan elevada. Utilizando una **vitivinicultura Biodinámica**, asegura, además de exclusividad, una calidad excepcional en toda su producción, principalmente destinada a Suecia, Bélgica, Alemania, Países Árabes, EEUU, Canadá y España.



Viñedos de Casa Beal



Su bodega esta diseñada para elaborar unos vinos blancos de alta gama con la máxima calidad y total garantía ecológica. Con una cuidada selección de las uvas, su laboratorio enológico lleva a cabo un control de calidad exhaustivo durante todo el proceso de elaboración así como el tipo de fermentación.

SHOPPING EN ANDORRA LA VELLA

Paraíso de primeras marcas, descuentos y artículo que se encuentran con dificultad en otras ciudades europeas, la zona comercial de la **Avenida Meritxell** de **Andorra la Vella**, es el lugar ideal para disfrutar un día de compras en familia con la comodidad de tenerlo todo cerca.

Existen varios centros comerciales en los alrededores, como lo son **Pyrénées** o la **Illa Carlemany**, donde podemos encontrar todo tipo de establecimientos y franquicias comerciales en un espacio más cómodo y accesible.

Andorra la Vella recibe **la mejor gastronomía del país**, con una larga lista de restaurantes para todos los bolsillos, ofreciendo desde una gastronomía selecta y refinada hasta la cocina más casera y de alta montaña.

VISITA AL MUSEO DEL TABACO – ANTIGUA FÁBRICA REIG

El **Museo del Tabaco**, nace con vocación de recuperar y difundir la compleja realidad del tabaco en Andorra a lo largo

del siglo XX. Por esta razón se ha recuperado y adecuado un espacio tanto simbólico como emblemático, como es la **antigua fábrica Reig**, que desde su inauguración en 1909 hasta 1957, ha visto como muchos hombres y mujeres de Sant Julià elaboraban con sus manos picaduras, caliqueños y cigarrillos que después se vendían dentro y fuera del país.

A través de un sistema multimedia, el visitante es guiado por un recorrido de la fábrica en el que se **explican los diferentes procesos de trabajo con el tabaco**, la manufactura de los productos y su comercialización. Los contenidos de los diferentes espacios del museo están descritos por unas voces que recuerdan la década de los años 30 y 40 y que ayudan a entender tanto la lógica de las primeras fábricas de tabaco como la evolución y modernización técnica y productiva que experimentaron, que simbolizaron los tiempos modernos que se avecinaban.

OFICINA DE TURISMO
visitandorra.com

Mu Hotel
www.hotelmuardorra.com

HOTELES RECOMENDADOS

LUGARES DE INTERÉS

Hotel Plaza Andorra
www.hotelplazaandorra.com
Hotel Ski Plaza
www.hotelskiplazaandorra.com
Hotel Holiday Inn Andorra
www.holidayinnandorra.com

Parque de la Vall de Sorteny
www.sorteny.ad
Dominio Vinícola Casa Beal
www.casabeal.com
Museo del Tabaco
www.museudeltabaco.com



Via ferrata de Rochefort en Florac

La Lozère, turismo activo y aventura asegurada

por Iván Soriano

Situado en el Sur de Francia y muy cerca del mediterráneo, el departamento de la Lozère en la región del Languedoc-Rosellón francés, es un territorio sin igual con un entorno rural de gran riqueza y diversidad. Sus variados y frondosos paisajes, así como su gran oferta de actividades de deportes al aire libre, siempre en contacto con su extraordinaria naturaleza, se convierte en el destino ideal para aquellos que buscan un turismo diferente y aventurero, lejos del bullicio de las multitudes.

Proclamado como Patrimonio Mundial de la UNESCO, la Lozère invita a todos sus visitantes a probar su bella y dispar naturaleza. Su amplio y antiguo patrimonio histórico atrae a diversos visitantes de toda Europa, no solo para recorrer sus tierras en busca de fantásticos parajes y pequeñas villas con encanto, sino también para poder degustar sus numerosas actividades de aventura que ofrece su variado turismo activo.

Iniciarse al barranquismo en las gargantas del Chassezac, realizar una divertida ruta con Kayak a lo largo de las gargantas del Tarn, descender en rápel al interior de las cuevas de Aven Armand o iniciarse al apasionante mundo de las vía ferratas en los altos montes de Rochefort, son algunas de las diversas actividades que hemos realizado y que a continuación os detallamos.

BARRANQUISMO EN LAS GARGANTAS DEL CHASSEZAC

Situado a escasos kilómetros del pequeño municipio de **Garde Guilin** y del lago de **Villefort**, las **gargantas del Chassezac**, dan lugar a uno de los cañones más impresionantes de la región. Con un **desnivel de 400 metros**, sus acantilados separan el Macizo Central y la región de Cevennes, ofreciendo a todos sus visitantes una impactante panorámica de las formaciones rocosas y el profundo acantilado que se forma entre ellos.

RUTA CON KAYAK EN LAS GARGANTAS DEL TARN

El **río Tarn**, ubicado en el sur de la comarca, discurre tranquilo a lo largo de varios kilómetros hasta llegar al municipio de **Florac**. Sus acantilados, dan lugar a un corredor natural que separan el río de sus montes y mesetas, ofreciendo un maravilloso escenario visual para todo aquel que recorre sus aguas. Desde el pequeño municipio de Ste Énimie se puede realizar una ruta con Kayac o Canoa recorriendo las gargantas del Tarn.

Un descenso de **5 kilómetros desde St-Chély-du-Tarn hasta St Énimie**, es suficiente para contemplar el espectacular paraje que aguardan sus gargantas. Si nos atrevemos a más, podemos continuar algunos kilómetros más hasta **Florac**.



Descenso a la Cueva de Aven Armand



Barranquismo en las gargantas del Chassezac



Kayak en el Tarn

VÍA FERRATA DE ROCHEFORT EN FLORAC

Con un recorrido de **5,6 kilómetros**, a **1137 metros de altitud** respecto al nivel del mar, la **Vía ferrata de Rochefort**, es una de las más altas e impactantes en el mundo de la escalada. La vía, discurre sobre sus escarpadas formaciones geológicas y se encuentra encarada sobre el plano vertical de una sucesión de acantilados de 200 metros de altura sobre el municipio de **Florac** y el **Parque Natural de Cévennes**. Se accede a ella desde la parte superior de la meseta disfrutando en todo momento de unas vistas inmejorables.

Presenta diferentes recorridos para todos los niveles. Sus tramos están diseñados para ofrecer la máxima seguridad y proporcionan la confianza necesaria para que el escalador pueda realizar el recorrido sin ningún tipo de recelo. **Su recorrido varía entre 2 y 5 horas**, pero la dosis de emoción y diversión están aseguradas sea cual sea el camino elegido. Si deseamos un apoyo personalizado para guiarnos a lo largo del recorrido, es aconsejable contratar un guía experimentado que velará por la seguridad del grupo y nos informará de los recorridos adecuados a nuestro nivel.

DESCENSO A LA CUEVA SUBTERRÁNEA DE AVEN ARMAND

No muy lejos de la pequeña villa de **Hures la Parade**, en el sur de la comarca, existe un maravilloso lugar oculto en el interior de la tierra. La **cueva Aven Armand**, descubierta por el espeleólogo Louis Armand en 1887, esconde en su interior una

inmensa cueva de aproximadamente **60 metros de altura bajo tierra y 100 metros de longitud**.

Arriba en la superficie, un edificio de acogida a los visitantes ofrece el acceso directo al interior de la cueva, a través de un tren que desciende a 60 metros de profundidad. Una vez abajo, nos encontraremos con un grandioso salón rocoso donde se levanta un bosque de 400 estalagmitas de hasta 30 metros. Una magnífica proyección multimedia y una visita guiada para descubrir de cerca las estalagmitas y las estalotitas, son el ingrediente estrella de esta maravilla de la naturaleza.

Como alternativa aventurera existe la oportunidad de descender al interior de la cueva realizando una maniobra de rápel en cada libre. Un grupo de experimentados espeleólogos nos equiparán y conducirán hasta el mismo acceso exterior que utilizó su descubridor por primera vez. Una vez allí, tan sólo con relajarse y disfrutar del suave descenso, llegarás hasta la gran bóveda de la cueva donde quedarás deslumbrado por su magnitud. Es sin duda una de las experiencias más impactantes y sorprendentes nunca antes vividas y que quedarán gravadas en el recuerdo.

OFICINA DE TURISMO

www.lozere-tourisme.com

COMO LLEGAR

Renfe-SNCF (Tren de alta velocidad) desde Barcelona y hasta Nimes. Luego, en coche de alquiler para recorrer La Lozère.

Barranquismo en Chassezac

www.sport-nature-lozere.com

Kayak en las gargantas del Tarn

www.gorgesdutarn.com/es/

Via ferrata de Rochefort

www.sport-nature-lozere.com

Cueva de Aven Armand

www.aven-armand.com



**OPEN 24H
365 DAYS**

5 MINUTES FAR FROM PLAÇA CATALUNYA
A 5 MINUTOS DE LA PLAÇA CATALUNYA

SAUNA CONDAL

ESPOLSA-SACS 1 - BARCELONA - T. 93 317 68 17
WWW.SAUNASPASES.COM

PROHIBIDA LA ENTRADA A LOS MENORES DE 18 AÑOS. RESERVADO EL DERECHO DE ADMISIÓN. AFORO DEL LOCAL LIMITADO.



**TERRAZA
DE FUMADORES**



**OPEN 24H
365 DAYS**

**THE PLACE WHERE
YOUR DREAMS CUM TRUE**
DONDE TUS SUEÑOS SE HACEN REALIDAD

SAUNA THERMAS

DIPUTACIÓ 46 - BARCELONA - T. 93 325 93 46
WWW.SAUNASPASES.COM

PROHIBIDA LA ENTRADA A LOS MENORES DE 18 AÑOS. RESERVADO EL DERECHO DE ADMISIÓN. AFORO DEL LOCAL LIMITADO.



PARTNERSHIP:

Wapo
Be Yourself

PARTNERSHIP:



OPEN 24H
365 DAYS

THE GAYXAMPLE SAUNA

LA SAUNA DEL BARRIO DEL GAYXAMPLE

SAUNA CASANOVA

CASANOVA 57 - BARCELONA - T. 93 323 78 60
WWW.SAUNASPASES.COM

PROHIBIDA LA ENTRADA A LOS MENORES DE 18 AÑOS. RESERVADO EL DERECHO DE ADMISIÓN. AFORO DEL LOCAL LIMITADO.



OPEN 24H
365 DAYS

THE BIGGEST GAY WHIRLPOOL IN EUROPE

LA PISCINA GAY MÁS GRANDE DE EUROPA

SAUNA BARCELONA

C/ Tuset 1 - BARCELONA - T. 93 200 77 16
WWW.SAUNASPASES.COM

PROHIBIDA LA ENTRADA A LOS MENORES DE 18 AÑOS. RESERVADO EL DERECHO DE ADMISIÓN. AFORO DEL LOCAL LIMITADO.

SIGUENOS EN / FOLLOW US ON:





Springfield



Bershka



Pull & Bear



Zara Man

“Te los vas a llevar puestos”



Las firmas **Calvin Klein Underwear** y **Tommy Hilfiger** son sinónimo de lujo y sofisticación internacional. Se han convertido para muchos hombres en la única opción posible en ropa interior. Este año nos sorprenden con una nueva colección otoñal de modelos coloridos, estampados y estampados, pero ambos con una característica en común: quien los lleva se siente poderoso, sofisticado y listo para cualquier cosa. ¿Te a treverás a probarlos?



“Tus ojos piden estilo”

Gracias a su robusta forma rectangular, las gafas de sol de **BOSS ORANGE** destacan por su actitud fuera de serie. Los detalles resistentes en acetato translúcido, la montura metálica transparente, un aplique con logo en color contrastado y el desteñido de las lentes aportan un carácter moderno a las gafas.



“En otoño pisa fuerte”

Si buscas una botas que te protejan del mal tiempo otoñal y que puedas combinarlas fácilmente con tu vestuario, las botas **Rieker Nate F1210**, son la solución. Realizadas con piel negra rústica de color negro, posee una suela sintética para mayor confort, que permite caminar largas distancias sin ningún tipo de esfuerzo.



¿Te apetece una caña?

Heineken the Sub

¿Cuántas veces hemos llegado a casa sedientos y hemos deseado cambiar nuestras patéticas cervezas de lata, por una fantástica caña de barril? Ahora lo tenemos muy fácil.

Heineken nos trae **The Sub**, el cual te permitirá escoger tu cerveza favorita y disfrutarla en tu casa tirada como un profesional a una temperatura de 2 grados.

Se compone de un cuerpo de aluminio anodizado fabricado por Krups donde se introducen los **TORP**, los depósitos de cerveza de 2 litros de capacidad que se introducen en el interior de este artilugio que se conectara a la corriente para poderla enfriar. ¡Una cerveza Por Favor!



Mejorando lo inmejorable

Samsung S6+ edge

Exquisitez y elegancia son los mejores adjetivos para definir este potente dispositivo móvil. El **Samsung Galaxy S6 edge+** es la versión mejorada del Galaxy S6 edge, con una pantalla más grande de 5.7 pulgadas, conservando la resolución Quad HD. El Galaxy S6 edge+ cuenta con un procesador octa-core a 2.1GHz, 4GB de RAM, 32GB o 64GB de almacenamiento interno, cámara principal de 16MP y frontal de 5MP, y batería de 3000 mAh.



Hazte Selfies únicas

Kit Selfie Pocket Smile

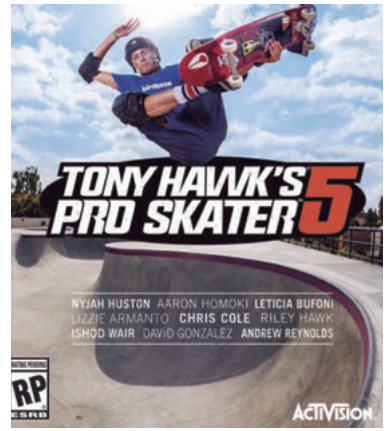
Con el 'Kit Selfie Pocket' de **Smile** se acabó estirar el brazo a la vez que intentas encuadrar y apretar el botón. Posee cinco originales modelos para adaptarse a todo tipo de gustos, mosquetón y mando a distancia independiente.

Tu música en todas partes

SPC Boom Speaker



Pequeño como la palma de tu mano, el altavoz portátil **SPC Boom** ofrece un sonido claro con una potencia de 5W, autonomía de hasta 6-7 horas, conectividad como Bluetooth, USB para la carga y WiFi, que lo convierten en el complemento perfecto para tu smartphone o tablet.



VIDEOJUEGOS / Tony Hawk's: Pro Skater 5. El simulador definitivo de Skate llega por fin a la nueva generación de consolas. Siente la experiencia más avanzada Pro Skater en modo multijugador como en su modo campaña. Juega en modo historia o arcade y consigue tus objetivos para convertirte en el mejor skater del mundo. **PLATAFORMAS:** PS4 / PS3 / Xbox One



VIDEOJUEGOS / Uncharted: The Nathan Drake Collection. Nathan Drake, el valiente aventurero, cazador de tesoros e intrépido buscador de fortunas, regresa en un recopilatorio de lujo, ahora en Playstation 4. En unos gloriosos 1080p y 60fps vivirás de nuevo las aventuras de Uncharted: El Tesoro de Drake, Uncharted 2 y Uncharted 3. **PLATAFORMAS:** PS4



APP IOS. Sleep Better. Monitoriza tu descanso, mide tu sueño, mejora el tiempo que pasas en la cama y despiértate mejor. Se trata de una aplicación realizada por Runtastic, empresa número uno en salud y deporte recientemente adquirida por Adidas. Si la pruebas te ganarás en salud.



APP IOS. 7 minute workout challenge. Un método de moda en todo el mundo. Con sólo 7 minutos al día de ejercicio guiado es suficiente para mantenerse en forma. Mediante videos, audio y texto podrás realizar actividad física suficiente.



ANDROID. Lok Lok. Ya no es necesario salir de la pantalla de bloqueo del móvil para enviar señales de vida a tus amigos. Conéctate con tus amigos sin salir de la pantalla de bloqueo. Dibuja en tu pantalla, escribe notas y haz fotos que aparecerán inmediatamente en sus dispositivos.



La Hamburguesa gourmet esta de moda

El *'gourmet'*, más que un concepto, es un método único, delicado y singular de preparación de los alimentos que más tiene que ver con prestarle una mayor atención al comensal percibirá la creación culinaria que se le ofrezca con sus cinco sentidos. Por consiguiente, el gourmet se encarga de mejorar la cocina, transformándola en algo de una calidad extraordinaria, como así también adjudicándole de un precio singularmente especial.

Las **hamburguesas gourmet** o de calidad están de moda. Apartada la idea que asocia este producto a un plato de pocas calidades nutritivas y particularmente de restaurantes de *fast food*. Nada más lejos de la realidad. Proponer una buena selección de hamburguesas con variadas combinaciones y tipos de **carnes de ternera, pollo y cordero sin aditivos** y **panes realizados de manera artesanal**, con **ingredientes frescos**, recién hechas, con una base de las más frescas lechugas y acompañadas de las mejores **salsas caseras**, al igual que sus patatas fritas, logrando una hamburguesa de calidad con precios asequibles, a buen seguro es un excelente y atractiva oferta gastronómica. Lo cierto es que el público ha cambiado su percepción sobre la hamburguesa, ahora una gran mayoría,

aproximadamente un (70%), la considera como un plato gourmet y no tanto como un plato de comida rápida.

Al igual la proliferación de **nuevas salsas y aderezos** también ha sido un factor decisivo para impulsar el consumo de hamburguesas gourmet. Desde las más clásicas, como el ketchup, hasta las más innovadoras, como la **mayonesa con trufa, wasabi o albahaca**, dan ese toque distintivo que hace singular a cada hamburguesa.

La hamburguesa en nuestro país ha tenido siempre una gran aceptación, aunque habitualmente a estado asociada su imagen a las grandes cadenas norteamericanas, las cuales hasta hace no mucho se dirigían sobre todo a un público eminentemente joven. Pero de forma paulatina han surgido otro tipo de conceptos de hamburguesa, cadenas de más calidad, **ideas innovadoras** que introduciendo nuevos tipos de carnes poco habituales en el mercado nacional, pero de primerísima calidad. Todo ello a favorecido la expansión y crecimiento de locales que han apostado por incorporar a **cocineros muy creativos que han impulsado a categoría gourmet un producto gastronómico extremadamente popular**.

Restaurante El Bierzo a Tope



UN PEQUEÑO RINCÓN DE LEÓN EN BARCELONA

Menú de Mediodía de 9,95€ y de Fin de Semana de 13,95€ - Especialidades en: Cordero al horno, carnes y productos del Bierzo

VEN A PROBAR NUESTRA CARTA **XXL** ¡TE SORPRENDERÁ!



Diputación, 159 - 08011 Barcelona - Tel. 93 453 70 45

Nuevos tratamientos en **no+vello**.

reductor anticelulítico

Elimina la grasa localizada y combate la celulitis. Reduce de 1 a 3 cm.

refirmante corporal

Recupera la firmeza de tu piel dejándola mucho más tersa y saludable.

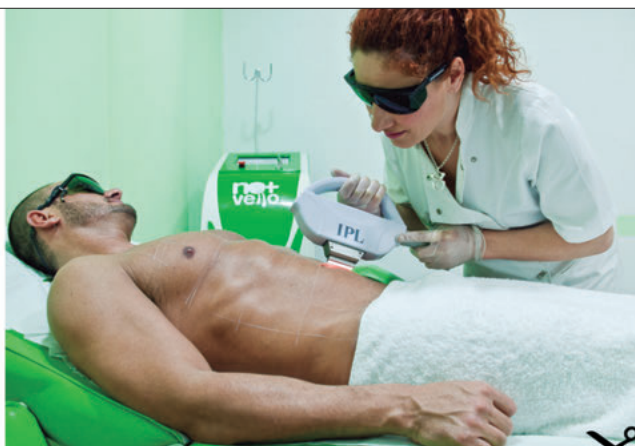
+esthetic
no+vello

activo facial

Tratamiento facial que mejora y potencia las necesidades de tu piel de forma personalizada.

blanqueamiento dental

Recupera el blanco original de tus dientes. ¡Aclarando hasta 8 tonos!



“PRUEBA GRATUITA” ✂

**20% DE DESCUENTO
EN FOTODEPILACIÓN**

CON LA PRESENTACIÓN
DE ESTE CUPÓN
PROMOCIÓN EXCLUSIVA
DE NO+VELLO
CONSEJO DE CIENTO 218

DESCÚBRELOS EN:

Horario de lunes a viernes de 10.00 - 21.00
Sábados de 10.00 - 15.00

Consejo de ciento 218
(esquina casanova)

Teléfono 934543206 y 691207174
mailto:ejemplo@nomasvello.com

TRATAMIENTO PRECIO/SESIÓN

BLANQUEAMIENTO DENTAL	30€*
REFIRMANTE CORPORAL	15€*
ACTIVO FACIAL	15€*
REDUCCIÓN VOLUMEN	15€*

* Ver condiciones en www.nomasvello.es



In dream es el título del quinto álbum de **Editors**, una colección de 10 canciones avanzada por los temas de apertura y cierre, No harm y Marching orders respectivamente. Como primer single oficial *Life is a fear*.



Positivo es el cuarto álbum de estudio de **Kiko y Shara**, el primero después de seis años. El disco se ha grabado y mezclado entre Madrid, Los Ángeles y Milán y cuenta con la producción de David Santisteban.



Rumba a lo desconocido es el noveno álbum de **Estopa**. Cuentan con la colaboración de Antonio Ramos Urbano, Anye Bao, Ludovico Vagnone y haciendo equipo con Rafa Sardina, ganador de varios Grammy.



Lo que queda por andar es el séptimo álbum de estudio de **Pignoise**, producido por la propia banda, con el bajista Pablo Alonso al mando. Como primer single encontraremos *Prométeme*.

BEBE

CAMBIO DE PIEL



Cambio de piel es el cuarto álbum de **Bebe**, quien volvió al estudio para grabar nuevas composiciones de la mano de Carlos Jean, el productor de sus dos primeros álbumes: *Pafuera telarañas* (2004), e *Y.* (2009)



Get up es el último álbum de **Bryan Adams**, producido por el líder de la E.L.O., Jeff Lynne. Una colección que van desde temas uptempo como el furioso primer single de adelanto *Brand new day*.



Sergio Dalma, que vuelve a producir un álbum en España después de 16 años trabajando fuera para dedicarse de una manera intensa y cercana al proceso del disco. Como primer single *Tú y yo*.



We the generation es el segundo álbum de **Rudimental**. Colaboraciones de Ella Eyre, Lianne La Havas, Bobby Womack y MNEK, entre otros. Como primer single encontraremos *Never let you go*.



Delirium es el tercer álbum de **Ellie Goulding**. Se incluye el éxito *Love me like you do*, tema principal de la película *Cincuenta Sombras de Grey* y su primer single *Devotion*.



JANET JACKSON

Unbreakable (Rhythm Nation / BMG) es el título del undécimo álbum de estudio de la cantante estadounidense **Janet Jackson**, y primero desde *Discipline* (2008).

El disco constituye una **vuelta a su histórico equipo de trabajo** con los productores y compositores Jimmy Jam y Terry Lewis. El lanzamiento de 'Unbreakable' además coincide

con el 30 aniversario de su colaboración en su álbum 'Control'.

Un proyecto **"muy personal"** según la artista.

Jimmy Jam y Terry Lewis, comentaron sobre el trabajo: "Es maravilloso estar creando de nuevo con Janet. Desde la composición, la producción, la organización, las voces, el baile, la actuación, **ella hábilmente lo hace todo** y verdaderamente personifica la palabra artista. Unbreakable es un regalo para todos sus fans que firmemente se han mantenido a su lado. Es un tema de conversación, un alegato en favor de la compasión, y una **llamada a la acción de alguien que ha recorrido un largo camino**, pero que tiene todavía un largo camino por recorrer, y mucho que decir al respecto. En otras palabras, si quieres saber lo que está en su mente solo hay que escucharla"

Como primer single **No sleep**.



AMARAL

Nocturnal es el séptimo álbum de estudio de **Amaral**, que en principio se iba a publicar en 2014 tras el estreno del single Ratonera a inicios de ese año, pero que se

retrasó a octubre de 2015. **Temas compuestos por Eva Amaral y Juan Aguirre** en los estudios O Gato Negro de Madrid, y producidos por ellos mismos junto a Chris

Taylor (que también toca el bajo) de Bluebarn Studios. Con Guillermo Quero encargado de las mezclas en Q-Studios.

"Todas las canciones han sido **escritas por nosotros dos** pero la grabación ha sido un trabajo en equipo. Toni Toledo y Ged Lynch han tocado la batería, Chris Taylor el bajo, al piano estuvo Tomás Virgós. Un viaje que hemos recorrido desde que empezó la anterior gira, grabando notas de voz en móviles o apuntando letras en un papel"

"Nuestro amigo Chris nos ha ayudado a poner orden en todo este caos de ideas, letras y sonidos" Los Hermanos Clever se han encargado del diseño basándose en las fotografías realizadas por Eva".

Como primer single oficial encontraremos el tan esperado, **Llévame muy lejos**.



MI GRAN NOCHE

Dirección: Álex de la Iglesia

Intérpretes: Raphael, Mario Casas, Blanca Suárez, Santiago Segura, Carmen Machi

Género: COMEDIA

País: ESPAÑA

Duración: 100min **Estreno:** 23/10/2015

José es enviado por una ETT de figurante a un pabellón industrial a las afueras de Madrid para trabajar en la grabación de una gala especial de Nochevieja. El y su equipo llevan días encerrados celebrando estúpidamente la falsa venida del año nuevo. Alphonso, la estrella musical, es capaz de todo para asegurarse que su actuación tendrá la máxima audiencia. Adanne, su antagonista, joven cantante latino, se siente acosado por las fans y los presentadores del programa se odian y compiten para ganarse la confianza del productor, que lucha por impedir el cierre de la cadena. Pero lo que nadie espera es que la vida de Alphonso corre peligro. Mientras ríen y aplauden sin sentido actuaciones que no ven, los figurantes enloquecen, y nuestro protagonista se enamora.

MARTE (THE MARTIAN)

Dirección: Ridley Scott

Intérpretes: Matt Damon, Jessica Chastain, Kate Mara, Chiwetel Ejiofor

Género: CIENCIA FICCIÓN **País:** USA

Duración: 142min **Estreno:** 16/10/2015



El astronauta Mark Watney (Matt Damon), un botánico e ingeniero mecánico de la NASA, se ve atrapado en el planeta Marte cuando la tripulación del Ares 3 debe evacuar su lugar de aterrizaje ante una tormenta de arena. Sin su tripulación, se ve obligado a encontrar la forma de regresar a la Tierra y

sobrevivir confiando en sus habilidades científicas y técnicas, antes de que se le agoten los suministros. Mientras, sus compañeros astronautas piensan que podría estar muerto. Cuando la NASA descubre que Mark podría estar vivo, comienzan a trabajar sobre su rescate.

GOLPE DE ESTADO

Dirección: John Erick Dowdle
Intérpretes: Pierce Brosnan, Owen Wilson, Lake Bell, Sterling Jerins, Spencer Garrett
Género: THRILLER **País:** USA
Duración: 101min **Estreno:** 9/10/2015



Una familia americana acaba de trasladarse a un país extranjero para comenzar una nueva etapa en su vida. Pero su recién estrenada tranquilidad se ve alterada cuando se encuentran en medio de un golpe de Estado. Desesperados viendo el trato brutal y salvaje

que se les está dando a los extranjeros en medio de la revuelta, buscarán una vía de escape que les aleje del centro del conflicto. Thriller de suspense político y social que muestra la lucha desesperada por pasar desapercibidos en un momento donde todo momento puede ser el último si no vas con cuidado. Persecuciones, engaños y sobretodo, camuflaje a simple vista, son algunas de las cosas que pueden salvarles la vida. Del director John Erick Dowdle, esta supone su tercera película después de encargarse de La trampa del mal y Quarantine. Estaremos atentos a la producción.



Dirección: Joe Wright
Intérpretes: Levi Miller, Garrett Hedlund, Hugh Jackman, Rooney Mara, Amanda Seyfried
Género: AVENTURAS **País:** USA
Duración: 111min **Estreno:** 9/10/2015

PAN: VIAJE A NUNCA JAMÁS



Peter, un pícaro y rebelde muchacho de 12 años habita en un sombrío orfanato de Londres, donde una noche se ve transportado y aparece en un mundo fantástico de piratas, guerreros y hadas llamado Nunca Jamás. Allí, se enfrenta a sorprendentes aventuras y combates a vida o muerte mientras intenta descubrir el secreto de su madre, que le dejó en el

orfanato hace mucho tiempo, y el lugar que le corresponde en esa tierra mágica. En compañía de la guerrera Tigrilla y de un nuevo amigo llamado Capitán Garfio, Peter debe derrotar al implacable pirata Barbanegra para salvar el país de Nunca Jamás y descubrir su auténtico destino: convertirse en el héroe que será conocido para siempre con el nombre de Peter Pan.



09

BOTANIC
BAR CAFÈ

Carrer de Muntaner 64
www.facebook.com/botanicbarcafe

06

NIT

THE NEW
UNDER SWIM WEAR
CULTURE

Consell de Cent 223 - BCN
www.nitswim.com

11

CASTRO

CASANOVA, 85 - BCN
RESERVAS 93 323 67 64

07

MADUROS
6 ADMIRADORES
MEANS CLUB

CONSELL DE CENT 245 B
08011 BARCELONA

Tel. 934 537 722
madurobcn@gmail.com

SPARTA SAUNA

ABIERTO DE
15.00H A 22.00H

REGUESENS 18
17600 FIGUERES
TEL. 972 511 705

13

Restaurante
El Bierzo a Tope

Diputació, 159 - 08011 Barcelona
Tel. 93 453 70 45

Nuevos tratamientos
en **no+vejo**

DESCUBRELOS EN:
Calle de Ferris a altura de 10.00 - 11.00
Abierto de 10.00 - 18.00

Consejo de ciutat 218
(esquina casanova)
Teléfono 934543206 y 901201174
mailto:info@novejo.com

20

34

METRO
disco

bajo tierra...
estarás en la gloria

SEPULVEDA, 185 - BARCELONA
www.metrodisco.com

02

La Estrella
RESTAURANT CAFETERIA

Gran Variedad
en Carta

Carnes y Mariscos
Gallegos

Aragón 185 - BCN (esquina Muntaner)
Reserva de mesas: 93 323 01 49

NEW CHAPS

DIAGONAL 365 - BARCELONA
WWW.NEWCHAPS.COM

10

03

RE BAR

DONDE TUBERES
LA PREERENCIA

CONSELL DE CENT 247
08011 BARCELONA

08

boyberry
Barcelona
Calabria 96

SEX SHOP-CASINO-INTERNET
BARBOTE-GLORYHOLES
VIDEOCLUB-SEX-CLUB-CHILLOUT
WWW.BOYBERRY.COM

15.16.17.18

PASES
SAUNAS PASES

23

TÓN VANG AFD®

DIPUTACIÓ, 191
08011 BARCELONA
+34934537972

4242 N FEDERAL HWY
Fort Lauderdale, FL-USA-
+1 954-440-0493

GB
revista gaybarcelona

todo un referente en la comunidad gbt

la publicidad más rentable
T. 616 048 216

38

ZEUS
BCN X SHOP

zeusxshop.com

C/Riera Alta 20, Barcelona +34 934429795

05

sbar
Diputació 228 BCN

CAFETERIA - COCTELERIA

>> GUÍA DE BARCELONA

>> BARES

09. Botànic Bar Café. Muntaner 64
04. El Cangrejo del Eixample. Villarroel 86
07. Maduros. Consell de Cent 245
05. Osbar. Diputació 225
03. RE-BAR. Consell de Cent 247
Àtame. Consell de Cent 257
Bar Cine Arenas. Tarragona 7
Boys Bar. Urgell 106
Chevalier. Diputació 157
Dietrich. Consell de Cent 255
La Chapelle. Muntaner 65
La Bambolina (L). Diputació 206
La Rosa (L). Brusi 39
Le Privilege. Diputació 174
Moeem. Muntaner 11
Museum Café & Club. Sepúlveda 178
New Bahia Bar (L). Senca 12
Statge Light. Avenida de Roma 155
Tu Sabes (L). Marc Aureli 38-40
Versailles. Pstg. Valeri Serra 3
Woofy. Casanova 75

>> LEATHER & BEARS

01. Bacon Bear Bar. Casanova 64
La Base BCN. Casanova 201
10. New Chaps. Av. Diagonal 365
Berlin Dark. Passatge Pruneda 18

>> SEX SHOPS

08. Boyberry (darkroom,sexclub). Calàbria 96
Sestienda. Rauric 11
38. Zeus. Riera Alta 20
Erotixx. Avinguda de Roma 153
Nostromo. Diputació 208
Only is Love. Casanova 43

>> SAUNAS

15. Sauna Barcelona. Tuset 1
16. Sauna Casanova. Casanova 57
17. Sauna Condal. Espolsa-sacs 1
18. Sauna Thermas. Diputació 46
Sauna Buenos Aires. Urgell 114
Sauna Galilea. Calàbria 59
Sauna Nova Bruc. Pau Claris 87 local

>> RESTAURANTS

11. Castro. Casanova 85
13. El Bierzo a Tope. Diputació 159
02. La Estrella. Aragó 185
dDivine. Balmes 24
El Berro. Diputació 180

>> TIENDAS / MODA / COMPLEMENTOS

21. ES4U. Casanova 56
06. NIT. Consell de Cent 233
63bis. Casanova 63 bis
Blue Shop & Hair. Aribau 42
Next Level. Diputació 189

>> REGALOS / GIFTS

Intro Fusion. Decoración. Diputació 163

>> ESTÉTICA / RELAX

20. No+Vello Eixample. Consell de Cent 218
Centro Koré. Gran Via 516, 1^a-3^a
Esencial Relax. Consell de Cent 204, E.2^a

>> PELUQUERIAS

23. Tón Vanguard. Diputació 191
Esclusif. Diputació 159

>> SALUD

28. BCN Checkpoint VIH/SIDA-ETS
 Comte Borrell 164 bajos. Tel. 933182056
44. StopSida. Diputació 183-185
 Tel. 902 10 69 27. Horio de 10-14h y 16-20h.

>> LIBRERIAS

29. Antinous. Josep Anselm Clave 6
Complices. Cervantes 2

>> ALOJAMIENTOS

Hotel Axel. Aribau 33
Barcelona City Centre. Balmes 60
Hotel California. Rauric 14
Pensión La Nau. Rda. Sant Pere 53

>> DISCOS

34. Metro Disco. Sepúlveda 185

>> SERVICIOS / VARIOS

Ricardo de la Rosa. Abogado.
 Benet i Mateu 57 bajos

>> INFORMACIÓN FLT

48. Programa GLT de la Generalitat
 Paral.lel 52 - Edifici Santa Madrona 4^a plt.
 Tel. 93 552 90 96
Pla Municipal GLT. Av. Diagonal 233, 4^a plt.
 Tel. 93 413 27 47

>> ASOCIACIONES GLTB

AMPGIL. Verdaguer i Callis 10
Coordinadora Gai Lesbiana.
 Violant d'Hongria 156. Tel. 932980029
Casal lambda. Verdaguer i Callis 10
Col.lectiu Gai de Barcelona.
 Pg. Valeri Serra 23. Tel. 609922789
FAGC. Verdi 88 baixos
Gaispositius.
 Violant d'Hongria 156. Tel. 932980642.
Grup d'Amics Gais.
 Gran de Sant Andreu 111. Tel. 620550768
Panteres Grogues.
 Diputació 163

>> GUÍA DE SITGES

>> BARS

Azul. St. Bonaventura, 10
Bear's Bar. Bonaire, 17
Bourbon's. St. Bonaventura, 13
B. Side. Sant Gaudenci, 7
Bukkake Cruise Bar. Joan Tarrida 17
Casablanca. Pau Barrabeig, 5
Comodin. Tacó, 4
Dark. Bonaire, 14
El Candil. Carreta, 9
El Horno. Joan Tarrida, 6
El Piano. St. Bonaventura, 1
Incognito. Europa 16
La Villa. Joan Tarrida 8
Le Male a Bar. Centro Comercial Oasis. L28
La Locacola. Bonaire, 35

Mediterráneo. St. Bonaventura, 6
Man. St. Bonaventura, 19
Marypili. Joan Tarrida, 14
Oreks. Bonaire 13
Privilege. Bonaire, 24
Perfil. Espalter 7
Prinz. Nou 4
Queenz. Bonaire 17
Rubi's. Joan Tarrida 14
Seven. Nou, 7
XXL. Joan Tarrida, 7

>> DISCOS / CLUBS

Trailer. Angel Vidal, 36
Organic. Bonaire, 15

>> RESTAURANTS

Beach House. St. Pau 34
Como el Agua. St. Pere 12
EF & GI. Major 33
El Celler Vell. Bonaventura 21
El Racó de la Carreta. Carrer de la Carreta 7
Ma Maison. Bonaire, 28
Miami. St. Pau, 11
Trull. Pge. M. Félix Clara, 3

>> TIENDAS / SHOPS

Franc. Parellades, 64
Franc. Espalter 33
Jazz Boutique. Bonaire, 20
Men's Wear Sitges. St. Pere 5
Les Garçons. Sant Gaudenci, 12
Testimoni. Sant Josep, 6
Zona. Parellades 84

>> SAUNAS

Sauna Sitges. Espalter 11

>> GUÍA PROVINCIA GIRONA

GIRONA

>>DISCOS

33Club. Ctra. Antiga d'Amer
(al lado de la fábrica Nestlé)
Peach. Ctra. Barcelona 177

FIGUERES

>>SAUNAS

Sparta. Requesens 18

EMPURIABRAVA

>>BARES

Different Pub. Moxó - Los Arcos, 50.

FONT-CLARA

>>ALOJAMIENTOS

Exus Natur. Ponent, 8.Fontclara (Palau Sator)

STA. CRISTINA D'ARO

>>DISCOS

Mas Marcó. Ctra. Roca de Malvet Km.1

LLORET DE MAR

>>BARES

Bar David. Migdia, 53
Incóginto. Migdia, 44
La Bubú. Areny, 33

>>DISCOS

Arena Costa Brava. Camprodon i Arrieta 35

VULPELLAC

>>DISCOS

Scenik. c/Arbosos10, Nau13.



Vivint amb VIH/SIDA

XII Jornada de promoció de la salut i qualitat de vida per a persones amb VIH/SIDA

Informa't dels últims avenços en el VIH/Sida per part de reconeguts experts
Relaciona't amb altres persones amb VIH i comparteix la teva experiència

**16 de novembre
de 2015**

CaixaForum
Centre Social i Cultural
de l'Obra Social "la Caixa"

Av. Francesc Ferrer i Guàrdia, 6-8
08038 Barcelona
 Espanya

Inscripció gratuïta

Places limitades
És imprescindible confirmació
d'assistència al telèfon:

93 318 20 56

www.jornadesvih.org

 www.facebook.com/jornadesvih

Organitza:

Espai publicitari ofert per:

Projecte dels NOMS
hispano *sida*

REVISTA 
REVISTA DE DROGUES I DROGADIS

PROGRAMA

15:30 Registre i lliurament de material

16:00 Benvinguda i inauguració

16:30 La fragilitat relacionada amb l'envelliment
en les persones amb VIH

Dr. Esteban Martínez (Hospital Clínic)

17:15 Curar l'hepatitis C: Missió acomplerta?

Dr. Manuel Crespo (Hospital Vall d'Hebron)

18:00 Pausa

18:30 VIH: El futur del tractament

Dr. Josep M. Gatell (Hospital Clínic)

19:15 Viure amb VIH: Dir-ho o no dir-ho...

Taula rodona amb Amparo Cohen, Josep M. Tomàs i Marcelo Wooley
Modera: Ferran Pujol (Projecte dels NOMS-Hispanosida)

20:15 Cloenda



SAFE, CLEAN & FUNNY

BAR CON ZONA CHILL OUT / BAR WITH CHILL OUT ZONE

JACUZZI DE 12 M. DE LARGO / 12 MTRS. LONG JACUZZI

SALA GANG BANG / GANG BANG ROOM

CABINAS / CABINS

LABERINTO DE DUCHAS / MAZE OF SHOWERS

SAUNAS / SAUNAS

CUARTO DE TORTURAS (SLING, JAULA, CRUZI) / PLAY ROOM (SLING, CAGE, CROSS)

SERVICIO DE MASAJES / MESSAGES

TAXI GRATIS

TODOS LOS DÍAS, TRAYECTOS DE HASTA
6.50 EUROS PER PERSONA (PRESENTANDO TICKET)

ENTRADA 5 EUROS

TODOS LOS DÍAS PARA MENORES DE 26 AÑOS

SAUNA BARCELONA

THE BIGGEST GAY WHIRLPOOL IN EUROPE / LA PISCINA GAY MÁS GRANDE DE EUROPA

C/ TUSET 1, BCN - WWW.SAUNASPASES.COM



OPEN
24H/7
DAYS



Síguenos en: / Follow us on:



Las promociones de Sauna Barcelona no son acumulables. / All promotions of Sauna Barcelona are not cumulative.

800m², jacuzzi de 4x12 m, gangbang room, 2 video rooms, laberinto, glory holes, steam bath, playroom, sauna, snack bar, laberinto de duchas & relax rooms.
Abierto 24 horas todos los días. Tel. 93 200 77 16. Prohibida la entrada a los menores de 18 años. Reservado el derecho de admisión. Aforo del local limitado.