

GB

men's travel & lifestyle magazine

N.136

ENERO 2016

www.revistagb.com



VIAJES

VALLNORD, ESQUÍ EN ANDORRA
ESCAPADAS: NIMES Y MONTPELLIER

CUIDADOS

SOL Y NIEVE, PROTEGE TU PIEL

CONSUMO

GUÍA DEFINITIVA REBAJAS VS OUTLETS

REPORTAJE

PROPOSITOS SEXUALES PARA EL 2016

SALUD EL BODY PUMP REPORTAJE DISFRUTA AL MÁXIMO DE LAS SAUNAS NUTRICIÓN LOS BENEFICIOS DEL CACAO
MUNDO DIGITAL ASSASSIN'S CREED CHRONICLES MÚSICA DAVID BOWIE. MONICA NARANJO CINE LOS ODIOSOS OCHO

boyberry

BARCELONA



EL SITIO CUANDO NO TIENES SITIO

WWW.BOYBERRY.COM CALÀBRIA, 96  L1 ROCAFORT

OBERT CADA DIA DE 12H A 23H | DISSABTES I FESTIUS DE 15H A 00H

REPORTAJE

04. *Propósitos sexuales para el 2016*

REPORTAJE

06. *Guía definitiva Rebajas Vs Outlet*

CUIDADOS

08. *Sol y nieve, protege tu piel*

SALUD

10. *El Body Pump*

REPORTAJE

12. *Disfruta al máximo de las saunas*

VIAJES

14. *Vallnord, la estación de esquí de Andorra*
48h en Nîmes
48h en Montpellier

TIPS & TRICKS

18. *Moda y complementos*

GADGETS

20. *Tecnología pensada para tí*

MUNDO DIGITAL

21. *Videojuegos y Apps*

NUTRICIÓN

22. *Los beneficios del cacao*

MÚSICA

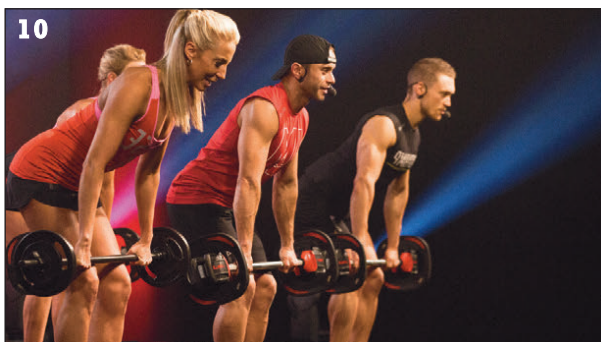
24. *Novedades discográficas*

CINE

26. *La cartelera que nos llegará este mes*

GUÍA DEL AMBIENTE

28. *Barcelona. Sitges. Girona*





Propósitos sexuales para este año nuevo 2016

Al terminar el año, somos muchos los hombres que hacemos balance de todas aquellas cosas que nos preocupan y nos gustaría mejorar en nuestra vida cotidiana. Nuestra salud, el trabajo y las relaciones personales, son motivaciones necesarias para sentirse feliz con uno mismo y que todos queremos alcanzar anualmente o a corto plazo. Desde hace unos años atrás, la calidad y la cantidad de sexo que se práctica en una relación, está siendo cada vez más importante. Y es que realmente, lo es.

Hay tres cosas muy importantes a preguntarse en la vida sexual de cada persona: la frecuencia con la que se tiene relaciones sexuales, la intensidad de esas relaciones, y el nivel de satisfacción o bienestar que éstas producen en la

vida. Estos tres factores, nos pueden dar una información muy valiosa, de cómo es tu vida sexual si quieres pararte a pensar y reflexionar sobre ella.

Sabemos que el amor y el sexo siempre van unidos a la felicidad, así que, si tienes la intención de realizar una lista de propósitos de año nuevo, no te olvides de añadir el sexo a tu lista. A continuación te ofrecemos unos consejos para mejorar tu vida sexual para este año que acaba de comenzar y que estamos seguros de que nos lo agradecerá:

1. Intenta practicarlo más veces. Aumentar la frecuencia de tus relaciones sexuales te ayudará a tomar la iniciativa mucho más rápido y a hacer del sexo una actividad más de tu vida cotidiana.



pare el coche cuando vayas de viaje para hacer el amor, atacarle en el parking, en un probador o en el baño de un local de copas. Nunca contengas tus deseos sexuales. Será un poco incomodo, pero también divertido y pasional.

6. Supera el cansancio. El estrés, las responsabilidades, la falta de sueño y el cansancio son los peores enemigos del sexo. Pero practicar sexo es precisamente uno de los mejores relajantes y desestresantes naturales. Haz un esfuerzo para tener momentos sexuales, no dejes que tu vida se limite a trabajar y dormir.

7. Firma la paz con tu propio cuerpo. Las estadísticas dicen que más de la mitad de los hombres no estan conformes con su propia apariencia. Barrigas, exceso de peso, demasiado pelo, etc. pueden llegar a ser pequeños complejos que con el tiempo marcan tu actividad sexual. Lo primero que debes tener claro (aunque no te lo digan en ocasiones) es que tu pareja te quiere tal y como eres. Eso no significa que no se acepten mejoras. Por lo que pequeñas cosas como ir al gimnasio para controlar el peso o una depilación a tiempo en caso de ser inconveniente, son "sacrificios" más que asumibles y que mejoran tu relación.

8. Vístete siempre con estilo. Es una cualidad que llama mucho la atención. Aunque tengas una personalidad impactante, la primera impresión que reciban de ti será visual, intenta siempre ponerte lo que más le gusta a tu pareja, notarás sus miradas y presumirá de ti en todo momento, sobre todo en publico, como en un restaurante o cuando salgáis de copas.

9. Salir por el ambiente. Los locales fetish están en auge por algún motivo. Cada vez más, las formas de entender el sexo están cambian y ampliando. Incorporar un fetiche como una estética concreta o una practica especifica, pueden resultar de lo más complaciente, más cuando, de todos es conocido, que los preliminares son más importantes que el "hecho" en si. ¿Recuerdas el dicho popular no? Dura, lo que dura, dura. Así pues el morbo preliminar es el 99% del disfrute de lo que puede ser una larga sesión de sexo. Pasate por algún local fetish para empezar una noche que puede llegar a ser muy larga.

En resumen, como dice el refranero popular, año nuevo, vida nueva. Así pues, fijate nuevos propósitos para ampliar tanto tus practicas sexuales como la forma de entender el sexo para este año. Eso si, como siempre, sexo, si, pero seguro.

2. Cumple su fantasía y pídele que cumpla las tuyas. Te ayudará a intimar más con tu pareja, a ganar en confianza y a soltar alguna carcajada mientras lo practicáis. Recuerda, sólo son fantasías, nunca deben salir ni reflejarse fuera del entorno donde se practica sexo. Por mucho que algunos intenten desprestigiar, son muy utilices para hacer más duradera una relación y salir de la monotonía.

3. Aprende más de sexo. Puede llegar a parecer una estupidez, pero seguramente hay cientos de posturas y técnicas para mejorar la calidad del acto sexual que no conocías. Intenta descubrirlas todas (o casi todas) y llevalas a la práctica, si tu físico te lo permite, claro.

4. Juega con sus puntos débiles. Caricias, besos, masajes... Intenta siempre busca los puntos que más placer le proporcionan a tu pareja, lo enamorarás y a ti te encantará contempla sus gestos de placer. En esos momentos, es cuando tu pareja es más vulnerable emocionalmente, juega bien tus cartas y como se dice vulgarmente lo tendrás a tus pies.

5. Haz alguna locura de vez en cuando. Lo importante es no ser aburrido y extremadamente responsable. Dile que



GUIA DEFINITIVA PARA APRENDER A COMPRAR

Llegó enero y llegaron las tradiciones “rebajas”. Si bien son las estrellas de los descuentos, otros días como el *blackfriday*, también se están imponiendo en la cultura del consumo.

¿Hasta que punto son rebajas de verdad y que alternativas tenemos actualmente? En esta guía definitiva para aprender a comprar os vamos a desvelar sin rodeos, como comprar con inteligencia y sentido común.

LOS OUTLETS

En los últimos años ha entrado en juego otro concepto, el “outlet”, ¿pero que diferencia existe a la hora de comprar? Los outlets son casi el mejor “invento” para el consumidor que vive por y para las marcas y el postre que ello conlleva. Descuentos muy dispares, que pueden oscilar entre el 20% y hasta el 70% puedes encontrar en productos de grandes marcas como Bikkembergs, Bvlgari, Calvin Klein, Timberland, Armani, Hugo Boss o Superdry entre otras.

¿Son reales estos descuentos? Por regla general, si. El único requisito del outlet es que el producto que vas a encontrar es el de la temporada del pasado año o restos de la última temporada. Son todo productos nuevos, sin tara y garantizados. Si alguno se pregunta porque una prenda que tenía un precio de 200 euros ahora sólo cuesta 60 euros con el 70% de descuento, la respuesta es muy sencilla. **Las grandes marcas marcan la tendencia, solo pueden vender lo último**, lo más nuevo.

Productos de la temporada anterior no tiene valor para ellos, de hecho antes era destruido o reciclado. Ahora, en la época del marketing y porque no decirlo, de la crisis permanente, es más beneficioso para ellos, permitir que un público que nunca pagaría 200 euros por unos jeans, si pagará esos 60 euros, y de esa forma, esa marca continua siendo más visible y ocupa “mercado” que de otra forma lo ocuparía otra marca. Así pues, **aunque ofrezcan un 70% de descuentos, ellos siempre ganan, y en este caso, tu también.**

LAS REBAJAS TRADICIONALES

El objetivo de las rebajas inicialmente es la de promover las ventas en épocas valle, por ejemplo, en la famosa cuesta de enero cuando ya nos hemos gastado casi todos nuestros ahorros en comida y regalos navideños.

Así pues, del 7 de enero y hasta final de mes, es cuando las ventas se estancan y por eso existen descuentos sobre los artículos en venta. Este es el motivo real, pero **los descuentos no son excesivamente grandes**, por lo general entre un 20% y un 40%. A partir de esos descuentos, existe "truco".

Cuando un producto que aparentemente es de la temporada presente y tiene un **descuento mayor del 50%, hay que sospechar**. Simplemente, no se ha fabricado ese artículo especialmente para las "rebajas" (la ley dice que eso está prohibido, pero la realidad es otra y los controles sobre este tema son mínimos) o tiene algún tipo de defecto (también prohibido) o realmente, quedan 2 o tres artículos de esa colección y quieren sacarla de sus estanterías. Es esta la única oportunidad que realmente existe para considerarlo una auténtica rebaja o ganga para el consumidor.

En España, los descuentos son progresivos, empezando con un 20%, a final de enero se consigue un 40% y en la primera quincena de febrero se llega a la liquidación con un 70%. **Al comerciante español, le cuesta mucho realizar descuentos**, aunque cada vez son mayores por la "dictadura" de las grandes cadenas.

Todo esto solo sucede en España. **En el resto de Europa, el concepto de rebaja es otro. El primer día, ya se ofrecen los productos directamente a un 50% llegando al 70% perfectamente.** No duran más que el resto del mes e incluso menos. La filosofía de la rebaja es real, es decir, hay que vaciar las estanterías rápidamente para ser el primero en ofrecer el producto de la nueva temporada que es donde obtendrán realmente el beneficio. El producto existente en sus estanterías ya está "quemado" y debe salir de una forma u otra.

EN RESUMEN

Los outlets, están abiertos todo el año, y también realizan rebajas sobre el precio outlet, así que los adictos a las marcas, esos días de rebajas, puede llegar a ser todo un orgasmo del consumo.

Para los clásicos, que apuestan a caballo ganador, **es preferible darse un paseo durante la primera semana de rebajas y aprovechar ese 20% sobre el producto de moda actual.** Si tienes opción de viajar, sal de España y aprovecha hasta reventar las rebajas de Europa.

¡ABRIMOS ESTE MES!
MATRICULA GRATIS



Gimnasio abierto
las 24 horas los 365 días al año

Zona de peso Libre GRANDE
con mancuernas hasta 50 Kg

Actividades Dirigidas con Monitor:
Body Pump, Body Combat, Spin, Pilates, Yoga,
ZUMBA, GAP, Circuit Training y más!

Zona de Entreno Funcional con TRX,
Aros Olímpicos, Saco de Boxeo

Zona de Entreno al Aire Libre

Gimnasio en 2 plantas
Maquinas de cardio con Internet y TV individual

¡APUNTATE YA!



SOL Y NIEVE, PROTEGE TU PIEL

El esquí se convierte en invierno en el deporte estrella gracias a que disponemos de una extensa superficie practicable y se aprovechan los días de sol para ir a disfrutar de este estupendo deporte. Pero como en todos los deportes, no debes olvidar de cuidar y proteger tu piel, porque aunque creas que no hace falta en invierno, durante la práctica de deportes de invierno tu piel debe ser protegida con especiales cuidados.

CUIDADOS DE LA PIEL EN LA NIEVE

Protección solar. Al igual que en verano, debes aplicar la crema solar con unos 15 minutos antes de exponerte al sol para que la piel le de tiempo a absorberla y que luego ni el sudor ni la nieve que te pueda salpicar te quite la crema de la cara. De hecho, en la montaña al encontrarnos a mayor altitud y más cerca del sol, debes usar un factor de protección solar elevado.

La protección de los ojos es fundamental la nieve refleja

un 80% de los rayos ultravioleta a diferencia de la arena de la playa que refleja un 15% y el mar que lo hace en un 25%. Con estos datos, no solo importa la crema con factor de protección solar sino que debes proteger tus ojos con gafas de sol.

La hidratación es muy importante para piel si va a ser expuesta a unas temperaturas muy bajas, pues pierde parte de su hidratación interna. Lo ideal es que la propia **crema con factor de protección solar sea hidratante**, sino es así, puedes hidratarte primero y luego aplicar la crema solar. Por supuesto no debes olvidarte de tu cuerpo. Aunque no esté tan expuesto al frío como la cara, debes hidratarla para protegerla. Aprovecha después de la ducha para usar una buena crema hidratante corporal.

Aunque las manos vayan tapadas con guantes especiales, en algún momento seguro que te los quitas. Además si que se pueden resentir durante la practica de deporte. Por



lo que tu otra aliada será **una buena crema de manos** que las hidrate. Aprenciaras que no se noten reseca mientras practicas deporte.

Junto al resto de la cara, los labios son la otra parte que también sufre mucho por el viento, la nieve y el frío. En el mercado encontrar gran variedad de cremas labiales con factor de protección alta, especiales para estos días tan fríos. Además de proteger tus labios los hidratan para que no sufras posteriormente de labios agrietados ni reseca (reparadora). Llévatelo en el traje de esquiar para darte un retoque mientras estés practicando deporte.

No te fíes de los días nublados. Mucha gente se piensa que porque está nublado el sol no incide con fuerza y baja la guardia. Pero esto es todo lo contrario, pues debes seguir con la misma protección que si hiciera sol. Los días nublados es cuando la gente se quema más.

THE EVER CLASSIC JEANS & BEARS & LEATHER BAR
NEW CHAPS

PROGRAMACIÓN ENERO 2015

SEX SESSIONS
Sábado / Saturday 2, 16 y 30
Orgia para maduros / bears y admiradores
a puerta cerrada - Dress Code

SEX LIVE PARTY
Todos los viernes / every friday 21h hasta el cierre
Dress Code

NAKED PARTY
Todos los miércoles / every wednesday 21 h
hasta el cierre, Dress Code

HAPY MERIENDA
Todos los domingos / every sunday 19 a 22 h

HAPPY DADDIES
Todos los jueves / every tuesday 19h
para papis, daddies, maduros y admiradores

DRESS CODE: NAKED - UNDERWEAR - DESNUDO - CALZONCILLOS

DIAGONAL 365 (ENTRE PAU CLARIS Y ROGER DE LLÚRIA) - BCN - 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



una de las formás más fáciles para el fortalecimiento y definición muscular

BODY PUMP

Durante la sesión, trabajarás los principales grupos musculares utilizando los mejores ejercicios de la sala de fitness, tales como squats, presses, elevaciones y curls. La buena música, fantásticos instructores y tu selección del peso, te motivarán a conseguir los resultados que buscas ¡y rápido!

BODY PUMP está diseñado para mejorar la fuerza y la resistencia muscular y al mismo tiempo quemar muchas calorías. Utiliza tracks o "canciones" de música, que tienen como objetivo guiarnos durante la clase y obtener los mejores resultados. La duración de la sesión es habitualmente de 60 minutos y en este tiempo se queman aproximadamente más de 500 kilocalorías, aunque esta cantidad depende del peso que se levante y, como siempre. Además se trabajan muchos grupos musculares, por lo cual es un excelente ejercicio para la tonificación muscular. En este sentido, es importante tener en cuenta que el músculo consume muchísimas calorías, por lo que un cuerpo bien tonificado necesitará más calorías para

desarrollar las actividades diarias y, por lo tanto, será más fácil mantener el peso ideal.

La parte aeróbica del BODY PUMP hace que se ponga a trabajar todo el cuerpo, con lo que se trata de un buen ejercicio para mantener en forma el sistema cardiovascular y prevenir así la aparición de patologías como la diabetes o la obesidad. Otro de los beneficios del BODY PUMP es que ayuda a liberar tensiones y a controlar el estrés y, como se trata de una actividad de grupo, actúa como un activador de las relaciones sociales y es una buena manera de divertirse en compañía.

PARA COMENZAR LA SESIÓN

En primer lugar comienza con un calentamiento en el que debes utilizar pesos muy ligeros para movilizar y calentar todo el cuerpo.

Seguidamente en segundo lugar, un instructor tendrá que guiarte durante la parte principal del entrenamiento, en la que se trabajan los principales grupos musculares, incluyendo las

piernas, el pecho, la espalda, los hombros y los abdominales. ¡Te garantizamos que sentirás como queman tus músculos!, pero no te preocupes, podrás recuperarte en los estiramientos. Ya en tercer lugar y para finalizar la sesión, una música más lenta te acompañará mientras estiras tus músculos, para reducir las molestias de las "agujetas".

A TENER EN CUENTA

Mantener una buena postura es esencial para realizar cualquier tipo de ejercicio, por lo que debes centrarte en utilizar una técnica correcta desde el inicio. No te excedas con el peso, ya que en el BODY PUMP se realizaran muchas repeticiones para tonificar y fortalecer todo el cuerpo. El peso deberas aumentarlo gradualmente a partir de seis semanas. Tus articulaciones, deben mantenerse siempre ligeramente flexionadas (no las bloquees) todos los movimientos realizalos con suavidad.

NO DEBE PRACTICARSE BODY PUMP, SI...

El BODY PUMP no es un ejercicio adecuado para todo el mundo y presenta algunas contraindicaciones que debes conocer. En este sentido, las personas que han sufrido un fallo cardiaco deben asegurarse de que lo pueden practicar consultando previamente a su médico si serán capaces de aguantar el ritmo de las clases, y valorar si es necesario someterse a una prueba de esfuerzo. Tampoco es adecuado para personas que sufren problemas de espalda, de cervicales o de rodilla. En estos casos, y dependiendo del tipo de dolencia y de la gravedad de la misma, es posible adaptar los ejercicios, pero es necesario preguntar siempre al médico e informar al monitor, para encontrar la forma más adecuada de completar la clase.

EL RITMO DE LAS CLASES O FRECUENCIA

Después de la primera clase de BODY PUMP, tus músculos estarán un poco doloridos, pero no desistas. Cada vez te resultará más fácil, ¡te lo prometemos! Cuando ya te hayas adaptado a la clase, te recomendamos de dos a tres clases semanales. Recuerda, tu cuerpo necesita un período de recuperación entre las diferentes sesiones de entrenamiento, así que descansa al menos un día entre clase y clase.

QUE ME PONGO

Evidentemente ropa deportiva cómoda. El calzado preferentemente deportivo. Las zapatillas de cross-trainer son más recomendables que las de carrera, dado que dan una mejor sujeción del pie.

Hidratarse es fundamental antes y durante la clase., Una botella de agua a mano, es fundamental. También lo es, una toalla, ya que sudarás lo más, Que de eso se trata.

TARANIS T

Moda para grandes hombres



HORARIO

De Martes a Viernes

de 10:00h a 13:45h y de 16:30h a 20:00h

Sábados

de 10:00h a 15:00h

Domingos y Lunes: Cerrado



Rocafort 223 - 08029 Barcelona  Entenza (línea 5)
tiendapetroleotallasgrandes@gmail.com - Tel. 93 494 00 64
Web: taranis-fashion-men.com/es

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

DISFRUTA AL MÁXIMO DE LAS SAUNAS



P Todos sabemos que existen en nuestras ciudades, que hay muchos que lo frecuentan de manera habitual y otros porque les gusta probar nuevas experiencias. Si muchas veces has fantaseado con la idea de visitar una sauna gay y por diversos motivos nunca te has atrevido, aquí te despejamos todas las dudas que puedas tener para que des el paso y puedas disfrutar al máximo de un rato de sexo morboso que no olvidarás y que seguro te hará volver en otra ocasión:

La clave de todo cuando desconocemos alguna cosa es informarse, y en internet podemos encontrar numerosas webs y blogs que explican lo que encontrarás en ellas, además de las paginas oficiales de las saunas. Otra opción válida es consultar a algún conocido que haya asistido alguna vez. Esto te ayudará a perder el miedo y ganar en confianza.

Muchos de los que frecuentan las sauna van solos, pero si nunca has ido y eres de los que va acompañado a todas partes, busca un acompañante, alguien de confianza y a ser posible que conozca las saunas. No es necesario que hagas nada con él, pero te ayudará a tener más seguridad y será mucho más interesante para el resto de asistentes.

Una vez dentro, el contacto con los chicos tiene que intentar ser espontáneo, natural y nada forzado. Si existe complicidad y química entre los dos se notará con los gestos, pero no seas pesado, si no le gustas a uno, no te ofendas, estamos seguros de que a ti tampoco te gustan todos.

Todos somos víctimas de los prejuicios, así que ten en cuenta que acudir a una sauna no es ni mejor, ni peor opción. Para muchos todavía es un tabú, pero tu no lo conviertas en ello. Se respetuoso en las saunas, no hagas nada que a ti no te apetezca. Disfruta de tu momento de relax, de las "buenas vistas" y deja los prejuicios en la calle.

Y por último y más importante: tu salud es lo primero, seguridad siempre. Las saunas son uno de los lugares más divertidos y excitantes que hayas estado, pero recuerda los últimos resultados de las enfermedades de transmisión sexual. Los gays somos propensos a hacerlo más a menudo y en algunos casos con diferentes personas, así que siempre ponte el preservativo, lo agradecerás en el futuro.

**TÖN
VANG
ARD®**



DO YOU VANG?

DIPUTACIÓ, 191
08011 BARCELONA
+34 934537972

4242 N FEDERAL HWY
Fort Lauderdale, FL-USA-
+1 954.440-0493

#pantönvang

#TÖNVANGARD

#tonvanglife

THE BRAND NEW STYLIST CREATION

www.tonvangard.com

 **La Rostisseria del Barri**

Servicio a domicilio -Take away / Delivery

Lunes a sábado de 12h a 24h

Domingo de 11h a 23h

Pollos 7,50€ con pan de regalo
Menú 6,90€ (dos platos a elegir, pan y bebida)

Platos entre 2,50 y 3,50€

Servicio a domicilio 2,50€

Comida casera ¡pruebala!

*Bon Nadal . Feliz Navidad
Merry Christmas . Wesolych Świąt*



Tel. 93 222 07 97 - WhatsApp 673 597 167

www.pollosadomicilio.cat

Diputació 338. 08009 Barcelona



**DONDE
TU
ERES**



**LA
REFERENCIA**

**CONSELL DE CENT 247
08011 BARCELONA**

Berlin
dark

BARCELONA
hard & fetish bar

berlindark.com

passatge Prunera, 18 (BCN) - M-Línea 3 "Poble Sec"

*TUESDAY Underwear party

*WEDNESDAY..... hetero-gay SM session **Club Bastards**

*THURSDAY..... Naked party

*FRIDAY..... (No strict dress code) **Fun & Sex**

*SATURDAY..... (No strict dress code) **Fun & Sex**

*SUNDAY..... 1st. Sunday on the month **SUNsexDAY**

Others Sunday: **Fuck my hole**

SPECIAL EVENTS EVERY MONTH

the **DARK FIST** (FF meeting)

ATHLETES (sportgear and sneakers)

KINGS of PISS (piss session)

FALLEN ANGELS (BDSM session)





VALLNORD, LA ESTACIÓN DE ESQUÍ DONDE TODO ES POSIBLE

Texto de **Iván Soriano**. Fotografías **David Bigorra / Vallnord**

La estación de esquí de **Vallnord** en **Andorra**, y sus sectores **Pal Arinsal** y **Ordino Alcalís** son, para muchos de los amantes de la nieve, uno de los mejores dominios esquiabiles del Principado e incluso de Europa. Su gran calidad de nieve y trazado la convierten en el sueño de todo aquel que espera con ansia la llegada del invierno para practicar el **esquí** o el **snowboard**.

Con 1.149 hectáreas y un total de **90 km para recorrerlos en un sólo forfait**, Vallnord es posiblemente, la estación de esquí que estás buscando. La magia de los bosques de La Massana y las espectaculares montañas de la parroquia de Ordino constituyen las estaciones de Pal Arinsal y Ordino Arcalís. Dos estilos con una misma pasión: disfrutar de la nieve de todas las maneras posibles.

Sus **66 pistas** se encuentran perfectamente adaptadas para los diferentes niveles de los usuarios y fácilmente accesibles a través de los rápidos telesillas. La estación además, ha instaurado en todos sus dominios diversas novedades añadidas a sus actuales servicios, como la reducción de precio para el forfait de nivel debutante, la conexión wifi de fibra

óptica en todas las pistas, una renovada y cuidada gastronomía en sus diversos restaurantes, mejores sistemas seguridad con Alpify; la aplicación que permite enviar tu ubicación concreta en caso de emergencia, así como el sistema Magnestick, que sujeta a los niños en los telesillas durante el trayecto.

DOS ESCENARIOS, DOS ESTILOS DIFERENTES

El **sector de Pal Arinsal** es el **más extenso y polivalente de Vallnord**. Tienen un total de 60 km de pistas entre cotas de 1.550 m y los 2.560 m. Posee 4 pistas verdes, 16 azules, 16 rojas, 5 negras, 5 de eslalom. Se encuentra en la parroquia de la Massana y es el mejor destino para las familias, así como para aquellos esquiadores que quieren disfrutar de jornadas intensas de esquí. Los amantes de las piruetas pueden disfrutar del mejor snowpark de los Pirineos, los más aventureros practicar mushing o paseos en trineo arrastrados por perros, y divertirse con el ski-bike, mientras los pequeños aprenden a esquiar junto a Pocoyó.

Descenso en snowboard



Nuestro redactor en moto de nieve

Restaurant Pla de la Cot Ski & Lounge a 2065 metros



"Aparcando" las tablas e snow en el restaurant Pla de la Cot

Por otro lado, el **sector de Ordino Arcalis**, tiene un total de 26 km de pistas entre los 1.940 m y los 2.625 m. La orientación noreste permite que sea **la estación con la temporada de esquí más larga de Andorra**. Ofrece 6 pistas verdes, 6 azules, 11 rojas y 2 negras, así que, si buscas un esquí más alpino, agresivo, con una calidad de nieve excepcional y unas vistas inigualables, esta es tu estación. Aquí podrás descargar adrenalina con la modalidad **freeride** en las laderas de los picos más altos, volar como nunca antes lo habías hecho utilizando el **Speed Ride** o combinación de esquí con parapente, y relajarte contemplando el exuberante paisaje rocoso, mientras descienes la **pista Megaverde de 8 km, la más larga de Europa**. Si lo prefieres, también existe la posibilidad de realizar recorridos con **motos de nieve** a lo largo de sus circuitos externos, una experiencia realmente excitante y divertida para los amantes del motor y la velocidad.

Las pistas de Vallnord también disponen de **paseos con Retrac**, una nueva máquina con capacidad de 20 personas, que ofrece paseos nocturnos a lo largo de las pistas y ascender a la cota máxima de la estación, el **Pic del Cubil a 2.358m** (sector Pal).

También permite la posibilidad de subir a cenar al **Pla de la Cot Ski & Lounge (2065m)** o al **Restaurante La coma (2200m)**. Además, si el grupo de personas es más amplio, como novedad para la temporada 2015 y 2016, existe la posibilidad de realizar la misma actividad sobre un trineo gigante de 40 plazas arrastrado por una retrac de nieve. Con una estética similar al trineo de Papa Noel y totalmente descubierto, podrás sentir el frío nocturno y contemplar las estrellas y las espectaculares vistas nocturnas con una buena noche de luna llena, hasta llegar al restaurante de destino. Una experiencia realmente única!

Vallnord, además de las numerosas actividades, también disponen de **dos escuelas de esquí alpino y snowboard**, ofreciendo clases con diferentes niveles de aprendizaje donde también podrás aprender telemark, freeride y freestyle. Si eres debutante y es la primera vez que pisas una estación de esquí o si deseas perfeccionar tu técnica, siempre hay una clase configurada para ti, notarás resultados rápidamente.

Más información: www.vallnord.com



48h en Nîmes



Nos escapamos con **Renfe – SNFC** hasta **Nîmes**, la ciudad romana mejor conservada de Francia, a pasar un día disfrutando de su patrimonio cultural y arquitectónico, sus fuentes, su parque majestuoso, su gastronomía y las agradables callejuelas de su casco antiguo. Todo perfectamente accesible a pie.

El origen de Nîmes se remonta al s. VI aC, cuando los *volcas arecómicos*, una tribu celta, se establecieron en los alrededores de la fuente de agua natural que hoy es el centro de los bonitos **jardines de la Fontaine**, y que daría nombre a la ciudad con la entrada en escena de los Romanos el año 120 aC. A diferencia de sus vecinos galos, Nîmes no fue conquistada sino que se anexionó voluntariamente a Roma. Dentro del Imperio se convirtió en una ciudad próspera y llena de monumentos, de los cuales todavía se mantienen seis, lo que la convierte en la **ciudad romana mejor conservada de Francia**. El símbolo de la ciudad, *un cocodrilo encadenado a una palmera*, fue un regalo del emperador **Augusto** por el apoyo de Nîmes en la guerra contra **Marco Antonio**. El famoso cocodrilo lo encontraremos por toda la ciudad.

Sin duda, la atracción principal de la ciudad es la **Arena de Nîmes**, uno de los circos romanos mejor conservados del mundo y uno de los dos únicos circos romanos íntegros que quedan en el planeta. Obra de ingeniería brutal para la época, el siglo I dC, el anfiteatro de Nemausa fue uno de los más grandes de la Galia romana, con capacidad para más de 20.000 espectadores – que se podían evacuar en menos de 15 minutos gracias a su sistema de vomitoria (galerías), poca broma.

En época romana se celebraban los típicos juegos con animales – esto no ha evolucionado casi- y gladiadores, algo que conmemoran Les Grands Jeux Romains (Los Grandes Juegos Romanos), un espectáculo de recreación histórica fidedigna con 500 figurantes que se lleva a cabo cada año en primavera (23 y 24 de abril de 2016).

Al salir de las Arenas vamos a comer al restaurante del **Carrée d'Arts**, el museo de arte contemporáneo diseñado por **Norman Foster**, con vistas a la **Maison Carrée**, el único templo antiguo completamente conservado del mundo. En realidad, no es carrée (cuadrada) sino rectangular pero en tiempos remotos se ve que los franceses sufrían escasez de vocabulario en cuanto a figuras geométricas. Construido entre los años 3 y 2 aC.

Bajamos el almuerzo con un paseo hasta los Jardines de la Fontaine, unos de los primeros jardines públicos de Europa, construidos en el s. XVIII respetando el trazado del antiguo santuario romano que se alzaba sobre la fuente Nemausa.

COMO LLEGAR

Tan fácil como coger un tren de alta velocidad desde Barcelona Sants (o Girona o Figueres) con la compañía **Renfe-SNCF** hasta Nîmes (Francia). Son 3,5 horas.

Para más información, compra de billetes: www.renfe-sncf.com



48h en Montpellier



Montpellier, capital de la región francesa del Languedoc-Rosellón, se caracteriza por ser una ciudad cosmopolita, joven y moderna. Su amplio patrimonio histórico, cultural y su refinada arquitectura urbana lo convierten en un lugar donde se respira ante todo, estilo. Su carácter mediterráneo y su proximidad a España lo convierten en un destino muy atractivo para todos aquellos que deseen realizar una pequeña escapada a una ciudad que define muy bien la esencia francesa.

Paseando por sus calles, es fácil sorprenderse por la mezcla significativa de culturas, debido a la llegada de los habitantes de la antigua colonia francesa de Argelia. También por su joven población, la mayor parte estudiantes, por lo que Montpellier se ha convertido un importante centro cultural ya que, posee una de las universidades más antiguas de la república francesa, la de medicina.

El arte y el estilo conviven siempre juntos en esta ciudad. Sus numerosos edificios emblemáticos y su bella arquitectura, la convierten en una de las pocas ciudades de alto valor monumental y patrimonial en un espacio tan reducido. El Art Nouveau, Beaux Arts, se mezclan en el interior de este emplazamiento, junto con el Modernismo y el vanguardismo. Existen diversos espacios y centros reservados para mantener la cultura de su arte arquitectónico, como lo es el Colegio Nacional de Arquitectura o el Centro de Cultura Contemporánea de Montpellier, donde artistas, ingenieros y arquitectos locales encuentran un lugar de inspiración y exposición de sus obras.

LO QUE NO DEBES PERDERTE

Montpellier es perfecta para ser visitada durante una escapada de 48 horas. Existen innumerables alternativas dependiendo de los intereses del visitante, como visitar sus museos, parques, monumentos históricos o incluso callejear y sumergirse en las entrañas de la ciudad, descubriendo sus rincones más pintorescos y respirar el ambiente francés en todo momento. A continuación os ofrecemos una lista de los lugares que no debéis perderos:

Museo Fabre, Les Halles Castellanes (Mercado cubierto en el centro de la ciudad. Un lugar ideal para encontrar todo tipo de productos gastronómicos de la región), **Place de la Comédie** (corazón de la ciudad), **Rue Montpelliéret** (aquí podrás conocer los famosos Ateliers de artistas locales), **Promenade du Peyrou, Jardín Botánico, Acueducto St-Clement, La Facultad de medicina, El Arco de Triunfo** (en ocasiones especiales es posible subir hasta lo alto. Desde allí se tiene una panorámica magnífica de la ciudad o **El barrio de Antigona** de Ricardo Bofill.

COMO LLEGAR

La opción más sencilla y rápida para viajar a Montpellier desde Barcelona es utilizando el transporte ferroviario de alta velocidad que ofrece la compañía **Renfe-SNCF**. la duración del trayecto es de 3 horas y los billetes se pueden adquirir desde 39 euros. Para compra de billetes y horarios: www.renfe-sncf.com



¿QUÉ LLEVAR?

¿CÓMO LLEVARLO?

“¿Qué llevar? ¿Cómo llevarlo? Es la gran pregunta que nos hacemos todos los hombres cuando salimos de la ducha o incluso aprovechando el momento de gloria delante del espejo de nuestra habitación. Y es que no es nada fácil combinar prendas y estilos.

Nosotros también lo pasamos mal por eso unos consejos que podemos ofrecerte para ir bien “arreglado” durante el invierno es, como mínimo comprarte una buen abrigo. Una parca 3/4, chachetón, anorak o una gabardina. Si vas a caminar en exteriores es la mejor prenda que llevarás, es la mas vistosa y combinarla junto con unos buenos slims jeans o chinos pueden ser la solución a tus problemas. Muy importante, nunca olvides llevar unas botas de piel. ¡Quedarás como un señor!

1



3



2



4



5



-
- 1 **Hamilton** - Khaki field collection Officer Auto
2 **Topman** Bottle Green Borg Lined Parka
3 **Montblanc** Black soft grain leather backpack

- 4 **Fabi** Brown Brogue Boot
5 **Illesteva** Leonard Round sunglasses

!Lleva tu música donde quieras!



SPC Bang Speaker

El dispositivo definitivo que te permitirá liberar toda la música de tus equipos, desde cualquier lugar. Gracias a sus altavoces de 3W de potencia y sistema de manos libres y Bluetooth V2.1, podrás escuchar todos los sonidos de tus dispositivos sin cables, a una distancia máxima de 10 metros. Además, te ofrece una autonomía de 18 horas gracias a una batería de litio de 1800 mAh que se carga por conexión USB



Tu mundo en un reloj

Pebble Time Round

Este revolucionario smart watch de tan solo 38mm de espesor te permitirá, entre otras cosas, controlar tu desarrollo físico de forma diaria, a través de un control de pasos y ritmo cardiaco diurno y nocturno, además de ofrecerte la hora en cada momento, personalizando a tu gusto sus esferas, así como recibir notificaciones de tu teléfono móvil y contestar a ellas con tu propia voz. Su batería de larga duración te ofrece autonomía suficiente con sólo 15 minutos de carga.



Leef iBridge

No borres nada de tu móvil

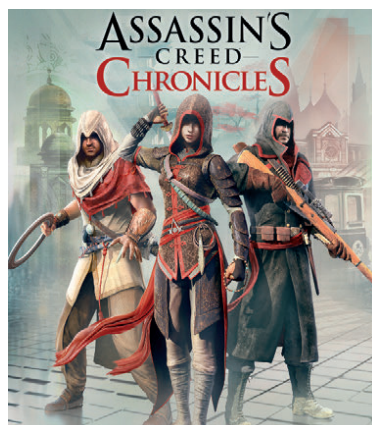
Su memoria externa te permite liberar espacio de tu teléfono móvil sin tener que desahuciar de tus archivos más preciados. Cuando llegues a casa, únicamente conecta el cabezal USB en tu ordenador y los recuperarás. ¡El invento del siglo!

Lo barato no siempre es malo

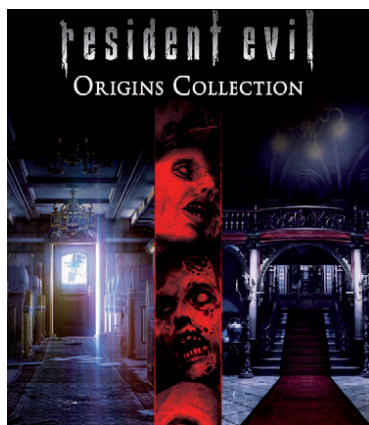
Woxter Zielo Q-27



Potencia, versatilidad y un cuidado diseño en el mismo equipo por un precio asequible y para todos los bolsillos: tan solo 99 euros. Integra un potente procesador MediaTek de cuatro núcleos a 1,3 Ghz con arquitectura Cortex A7, sumado a 1 GB de RAM DDR3 y 8 GB de almacenamiento interno. Una cámara trasera de 5 Mpx y batería de 2200 mAh.



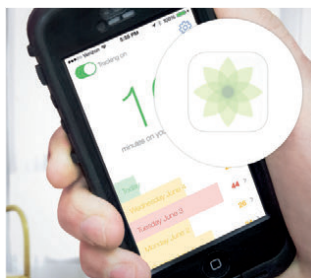
VIDEOJUEGOS / Assassin's Creed Chronicles: India. India es el segundo episodio de la trilogía de Assassin's Creed Chronicles. La guerra anglo-sij en la India entre el Imperio Sij y la Compañía de las Indias Orientales en 1841. La aventura protagonizada por Arbaaz Mir llevará al jugador a descubrir por qué un Maestro Templario ha llegado al subcontinente con un misterioso objeto que deberá robar a la par que proteger a sus amigos y amante. **PLATAFORMAS:** PS4 / Xbox One / PC



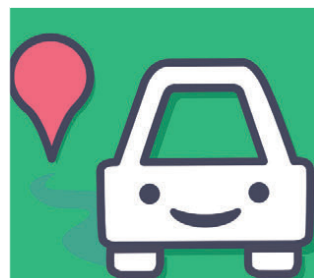
VIDEOJUEGOS / Resident Evil Origins Collection. Prepárate para vivir el comienzo de la saga del género survival horror por excelencia. Resident Evil Origins Collection te trae el recopilatorio con los juegos Resident Evil 0, la precuela donde descubrirás los misterios que esconde la corporación Umbrella y las primeras apariciones del equipo S.T.A.R.S., y Resident Evil HD, el primer juego de la saga, ambos remasterizados y mejorados para la nueva generación. **PLATAFORMAS:** PS4 / PC / Xbox One /



ANDROID/IOS. Twyp. Es una app pensada para evitar que debas dinero a tus amigos y que ellos no te lo deban a tí. Y es para todos, sean del banco que sean. Solo necesitas su número de teléfono y seleccionar la persona a la que quieres pagar. ¡Así de fácil!



ANDROID/IOS. Moment. Contabiliza el tiempo en que usamos el teléfono, y además, nos ayuda a crear límites diarios con notificaciones ocasionales cuándo nos acercamos a los mismos. El objetivo es reducir el tiempo que pasamos frente al móvil.



ANDROID/IOS. Wazypark. Una app que quiere llegar a todos los conductores para resolver el viejo problema de aparcar en la calle. Avisa del hueco que dejas libre al desapparcar y ayuda a los demás a encontrar plaza más rápido, y además gana dinero.



LOS BENEFICIOS DEL CACAO

El **Cacao** es uno de los alimentos más ricos y completos que la naturaleza nos ofrece. Sus propiedades beneficiosas eran ya bien conocidas por los antiguos pobladores de **Mesoamérica** que los utilizaban como medicina y alimento energético. **El cacao es la semilla de una fruta** de una planta indígena de la jungla Americana. En 1753 el científico alemán del siglo XVIII, Carl Linnaeus, consideraba el cacao tan importante, que bautizó el género y la especie de esta planta con él mismo nombre: *Theobroma cacao*, es decir “*Cacao, la comida de los dioses.*” Los aztecas y mayas, ya le rendían tributo por **sus grandes propiedades nutricionales** y por supuesto, por su embriagador i adictivo sabor. La semilla de cacao cruda es considerada como uno de los mejores **superalimentos** gracias a su **gran contenido en minerales y propiedades únicas**. El cacao también tiene muchos beneficios para la salud, por eso se ha inventado **la cacaoterapia**.

Particularmente rico en flavonoides, **antioxidantes**, el cacao también se conoce por dar un buen impulso a la **circulación sanguínea**. También **disminuye los niveles de colesterol “malo”** y **evita el riesgo de coágulos de sangre**. Mejor aún, su alto contenido en magnesio lo convierte en un **excelente alimento antiestrés**.

De la semilla del cacao se pueden extraer tres sustancias: licor de cacao, manteca de cacao y cacao en polvo. Todos ellos se utilizan para hacer diferentes productos tanto comestibles como de

belleza; cobertura de chocolate, postres de chocolate, pan, jabones, cremas, shampoo, entre otros.

Pero, estas buenas noticias **no significan que podemos comerlo en grandes cantidades** o sin preocuparnos que tipo de chocolate es el que estamos comprando. Para que el chocolate en realidad **sea algo bueno para la salud**, tiene que ser un chocolate con un **alto porcentaje de cacao**, bajo en azúcar y orgánico. Atención con el chocolate con leche, ya que disminuye su capacidad antioxidante debido a que las proteínas de la leche, se unen a los antioxidantes del cacao haciendo que estos sean más difícil de ser absorbidos por el cuerpo.

Por lo tanto, **si queremos obtener lo mejor posible del chocolate**, hoy contamos con la posibilidad de encontrar cacao en **una de sus formas más puras**, como es el caso del **chocolate “raw” o crudo**, que al ser procesado a muy bajas temperaturas, **mantiene casi intactas todas sus propiedades**.

Entre otras de sus propiedades, es excelente para el desempeño sexual. Sus químicos como la feniletilamina, anandamida, y la serotonina, son neurotransmisores responsables de estimular en el cerebro las endorfinas encargadas de sensación de bienestar, placer, euforia y excitación.

La mejor forma de tomarlo es con una **taza de cacao soluble** ya que contiene mayor concentración de antioxidantes.

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** fotodepilación con tarifa plana

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:elxample@nomasvello.com

TRATAMIENTO	PRECIO/SESIÓN
BLANQUEAMIENTO DENTAL	30€*
REFIRMANTE CORPORAL	15€*
ACTIVO FACIAL	15€*
REDUCCIÓN VOLUMEN	15€*

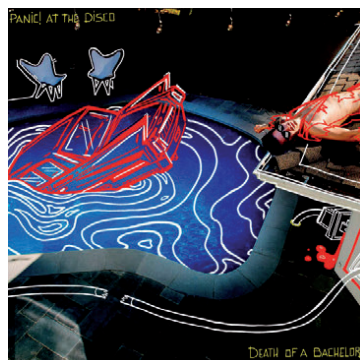
* Ver condiciones en www.nomasvello.es



Hamen (Mushroom Pillow, 2016) es el segundo álbum del grupo vasco **Belako**, autogestionados a través de la creación de su sello Belako Rekords. Como primer single del *Track sei* como primer single.



Leave me alone es el álbum debut del grupo madrileño alternativo de chicas **Hinds**, que cantan inglés. Edita el sello británico Lucky Number. Una colección de 12 canciones con *Garden* como single y tema de apertura.



Death of a bachelor es el quinto álbum de estudio de **Panic! at the Disco**. Precedido por singles como *Hallelujah* y *Victorious* y el single promocional *Emperor's new clothes*. Un trabajo Producido por *Jake Sinclair*.



Night thoughts es el séptimo álbum de estudio de **Suede**, con una sección de cuerda completa, y la producción de un colaborador habitual como *Ed Buller*. Grabado en Londres y Bruselas.



Nine track mind es el álbum debut de **Charlie Puth**, precedido por el extended *play Some type of love*. Se incluye el éxito *Marvin Gaye* con la colaboración de *Meghan Trainor*, además de *One call away*.



Adore life es el segundo álbum del grupo londinense **Savages**, la continuación de 'Silence yourself' (2013). Incluye *The answer* como presentación. Grabado en los RAK Studios en Londres en abril de 2015.



Wildfire es el tercer álbum de **Rachel Platten**. Avanzado por un éxito como *Fight song*, que alcanza la primera posición en las listas de Reino Unido, y *Stand by you* como segundo single.



This is acting es el título del séptimo álbum de **Sia**. Como primer single *Alive*, y como segundo *Bird set free*. Un álbum mucho más Pop y divertido, como una obra de teatro. Producido por *Greg Kurstin*.



HiperAsia es el título del álbum de **El Guincho** para 2015. El proyecto musical de *Pablo Díaz-Reixa*, que lo anuncia con su disco "más fresco". Su formato wearable con una pulsera que te lleva a un universo virtual

DAVID BOWIE

Blackstar

Pronunciado *Blackstar*, es el álbum número 25 en estudio de **David Bowie**. Se publica coincidiendo con su 69 cumpleaños. Una colección de 7 canciones con 42 minutos de duración. Solo la entrada y primer single, la canción que aporta el título a la obra, dura 10 minutos.

A principios de octubre de 2015, saltó la noticia de que Bowie había grabado, por primera vez en veinte años, una canción para la serie de televisión «The Last Panthers». A finales del mismo mes, el propio David anunció en su página web el lanzamiento de su nuevo álbum de estudio, *Blackstar*, que coincidiría con su cumpleaños, el 8 de enero de 2016.



Su productor habitual *Tony Visconti*, comentó para la *Rolling Stone* que el disco en parte se inspiró en el rapero *Kendrick Lamar*, en cuyo álbum *To pimp a butterfly* mostró una mente abierta sin hacer un

disco de hip-hop puro. También comenta Visconti que *James Murphy* (LCD Soundsystem) se encarga de la percusión, y que en principio había planes iniciales para que también produjera el trabajo.

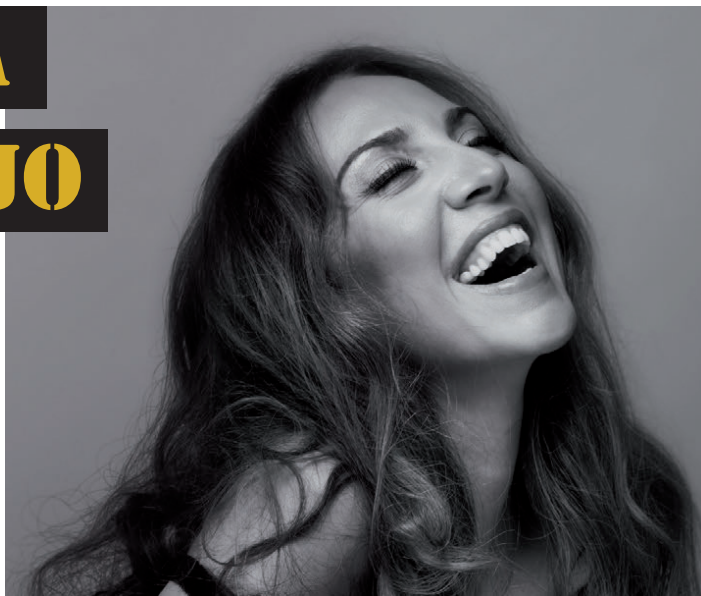
MONICA

NARANJO

Lubna

Lubna es el séptimo álbum de estudio de la cantante española **Mónica Naranjo**. Así lo presentan en nota promocional: "Una ópera rock donde la música está concebida para ilustrar la narración de múltiples historias que se entrecruzan.

Una obra inclasificable y compleja, llena de pasajes instrumentales de orquesta sinfónica y coros que alternan con canciones en las que la voz de Mónica Naranjo sobresale llena de matices y con una amplitud de registros como nunca antes la habíamos escuchado. Los arreglos de la coral y la orquesta



corrieron a cargo de *Pepe Herrero*, y fueron interpretados por la *Orquesta Sinfónica Ciudad de Elche*, el Orfeón Ciudad de Elche y el Orfeón Voces Crevillentinas. Destacan las colaboraciones en dos canciones de

Marina Heredia y su padre, el también cantaor *Jaime Heredia*, 'el Parrón'. Un proyecto que dió vueltas sobre su cabeza durante años. Como primer single y carta de presentación; **Jamás**



En algún lugar de Wyoming, pocos años después de la Guerra Civil Norteamericana, ocho variopintos personajes se encuentran atrapados en un refugio en las montañas a causa de un gran temporal de nieve.

LOS ODIOSOS OCHO

Dirección: Quentin Tarantino
Intérpretes: Samuel L. Jackson, Kurt Russell, Jennifer Jason Leigh, Demian Bichir.
Género: COMEDIA NEGRA **País:** USA
Duración: 167min. **Estreno:** 15/01/2016

Entre ellos están el cazarrecompensas John Ruth (Kurt Russell), conocido en esas tierras como "The Hangman" (El Verdugo), y su prisionera Daisy Domergue (Jennifer Jason Leigh), que se dirigen hacia el pueblo de Red Rock donde Ruth entregará a la fugitiva ante la justicia. En su camino se les une el Mayor Marquis Warren, (Samuel L. Jackson) que ahora se dedica a ser cazarrecompensas aunque fue soldado en el pasado, y que lleva dos cadáveres a costas para cobrar por su recompensa. También se unirá a su viaje Chris Mannix (Walton Goggins), quien afirma va ser el nuevo sheriff de Red Rock. Los Odiosos Ocho es la octava película escrita y dirigida por Quentin Tarantino.



Ambientada en el Londres de los años 50 y 60, Legend cuenta la historia real de Ronald y Reginald Kray, dos gánsters gemelos que dedicaban su tiempo al asesinato, al robo y a la extorsión.

LEGEND

Dirección: Brian Helgeland
Intérpretes: Tom Hardy, Emily Browning, David Thewlis, Christopher Eccleston.
Género: THRILLER/DRAMA **País:** U.K
Duración: 131min. **Estreno:** 08/01/2016

A través de sus actividades delictivas y su falta de escrúpulos, la influencia de estos mafiosos parece no tener límites en la capital inglesa.

Aunque los dos tienen una relación problemática, consiguen ascender hasta lo más alto de la mafia. Sin embargo, cuando la esposa de Reggie anima a su marido a alejarse de los negocios, la caída de los hermanos Kray parece inevitable.

La película está dirigida por Brian Helgeland, guionista de L.A. Confidential (1997) y Mystic River (2003). El actor que encarna a los idénticos hermanos es Tom Hardy (Mad Max: Furia en la carretera, El caballero oscuro: La leyenda renace).



Después de 69 largos días aislados bajo tierra en la mina de San José, herméticamente sellados, a 700 metros de profundidad, los treinta y tres mineros chilenos atrapados en el yacimiento salieron con vida a la superficie el 13 de octubre de 2010. Se trataba de un grupo de hombres

LOS 33

Dirección: Patricia Riggen
Intérpretes: Antonio Banderas, Rodrigo Santoro, Juliette Binoche, Mario Casas.
Género: DRAMA **País:** USA/CHILE
Duración: 127 min. **Estreno:** 22/01/2016

comunes, mineros anónimos que tuvieron que echar mano de la solidaridad interna en el grupo para sobrevivir, además de todos los esfuerzos de rescate que se realizaron desde el exterior. Una historia de supervivencia en condiciones extremas que dio la vuelta al mundo y que conmocionó a la opinión pública.

Los 33 es un film que narra los hechos ocurridos el 5 de agosto del 2010, tras el derrumbe de esta mina al norte de Chile. Un retrato de la supervivencia del ser humano en situaciones límite donde el plomo, la inteligencia y la lealtad fueron claves para que el este grupo de 33 hombres saliera adelante.

SPOTLIGHT

Dirección: Robert Zemeckis
Intérpretes: Mark Ruffalo, Michael Keaton, Rachel McAdams, Liev Schreiber.
Género: DRAMA/SUSPENSE **País:** USA
Duración: 128 min. **Estreno:** 29/01/2016



La sección Spotlight del periódico The Boston Globe estaba formada por un grupo de periodistas expertos en hacer reportajes en profundidad. Ante la llegada de un nuevo director, buscan un caso de peso, poniendo a los mejores de sus periodistas al frente. Es el año 2002, se trata

de un periódico de los de antes, sin Twitter, y lo que comienza con un proyecto de artículo sobre varios curas acusados por sus víctimas de haber abusado de ellos durante su infancia, se convierte en una minuciosa investigación por parte de este equipo de periodistas.

En su camino hacia la verdad, el equipo de reporteros encontrarán numerosos obstáculos. Para probar su investigación, tendrán que rastrear archivos, entrevistar víctimas, y luchar contra el secretismo de la Iglesia. Y es que, este caso que llegó a las portadas de toda la prensa internacional, sacudió a la Iglesia Católica en todo su núcleo, por ser el mayor escándalo de pedofilia dentro de la institución eclesiástica.



31

Berlin

dark
BARCELONA

hard & fetish bar

berlindark.com

30



TARANIS

Moda para
grandes hombres

Rocafort 223 - 08029 Barcelona
Tel. 93 494 00 64

19



ANYTIME FITNESS

ROCAFORT

Gimnasio en 2 plantas
abierto las 24 horas los 365 días al año
Actividades dirigidas con monitor
Zona de peso libre grande

Gran Vía 438 (Casi esq. Rocafort)
e-mail: rocafort@anytimefitness.es
Tel. 628 360 541

07



MADUROS

& ADMIRADORES
MENS CLUB

CONSELL DE CENT 245 B
08011 BARCELONA

Tel. 934 537 722
madurobcn@gmail.com



32



La Rostisseria del barri

Servei a domicili - Take away / Delivery

Tel.93 222 07 97
WhatsApp 673 597 167
www.pollosadomicilio.cat
DIPUTACIÓ 338 - 08009 BARCELONA

13

Restaurante El Bierzo a Tope



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

20

Nuevos tratamientos en no+vello.

DESCÚBRELOS EN:
Horario de lunes a viernes de 10.00 - 21.00
Sábados de 10.00 - 16.00

Consejo de ciento 218
(esquina casanova)
Teléfono 934543208 y 691207174
mailto:eixample@nomasvello.com

34



METRO disco

bajo tierra...
estarás en la gloria

SEPULVEDA, 185 - BARCELONA
www.metrodiscobcn.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

10



NEW CHAPS

DIAGONAL 365 - BARCELONA
WWW.NEWCHAPS.COM

03



RE BAR

LA REFERENCIA
DONDE TUERES

CONSELL DE CENT 247
08011 BARCELONA

08

boyberry

Barcelona
Calabria 96

SEX SHOP-CABINS-INTERNET
DARKROOM-GLORYHOLES
VIDEOCLUB-SEXCLUB-CHILLOUT
WWW.BOYBERRY.COM

15.16.17.18



SAUNAS PASES

GRUPO SAUNAS MASCULINAS

23

TÓN VANG AFD

DIPUTACIÓ, 191
08011 BARCELONA
+34934537972

4242 N FEDERAL HWY
Fort Lauderdale, FL-USA.
+1 954.440.0493

TERMAS SPARTA SAUNA



ABIERTO DE
15.00H A 22.00H

REQUESENS 18
17600 FIGUERES
TEL. 972 511 705

38



ZEUS

BCN X SHOP

zeusxshop.com

C/Riera Alta 20, Barcelona +34 934429795

05



sbar

diputació 225 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
Átame. Consell de Cent 257
Boys Bar. Urgell 106
Chevalier. Diputació 157
La Chapelle. Muntaner 65
La Rosa (L). Brusi 39
Le Privilege. Diputació 174
Moeem. Muntaner 11
Museum Café & Club. Sepúlveda 178
New Bahía Bar (L). Senca 12
Statge Light. Avenida de Roma 155
Tu Sabes (L). Marc Aureli 38-40
Versailles. Pstg. Valerí Serra 3

>> FETISH & BEARS

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

>> SEX SHOPS

08. Boyberry (darkroom,sexclub). Catalunya 96
38. Zeus. Riera Alta 20
Sestienda. Auric 11
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. Calabria 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
32. La Rostisseria del Barri. Diputació 338
dDivine. Balmes 24
El Berro. Diputació 180
BCN Café. Diputació 180.

>> TIENDAS / MODA / COMPLEMENTOS

21. ES4U. Casanova 56
06. NIT. Consell de Cent 233
30. TARANIS. Tallas grandes. Rocafort 223
63bis. Casanova 63 bis
Blue Shop & Hair. Aribau 42
Next Level. Diputació 189

>> REGALOS / GIFTS

Intro Fusion. Decoración. Diputació 163

>> ESTÉTICA / GYM FITNESS

20. No+Vello Eixample. Consell de Cent 218
19. Anytime Fitness Rocafort. Gran Via 438

>> 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
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 GLTB

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

>> ASOCIACIONES GLTB

ACEGAL - ASSOCIACIÓ CATALANA D'EMPRESSES PER A GAIS I LESBIANES
 Diputació 163. Tel. 934 534 366
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
 Orek's. 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 & G. Major 33
 El Celler Veil. Bonaventura 21
 El Racó de la Carreta. Carrer de la Carreta 7
 Ma Maison. Bonaire, 28
 Miami. St. Pau, 11
 Trull. Pge. M. Fèlix 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

FIGUERAS

>> SAUNAS
 Sparta. Requesens 18

EMPURIABRAVA

>> BARES
 Different Pub. Moxó - Los Arcos, 50.

FONT-CLARA

>> ALOJAMIENTO

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
 Incógnito. Migdia, 44
 La Bubú. Areny, 33

>> DISCOS

Arena Costa Brava. Camprodon i Arrieta 35

VULPELLAC

>> DISCOS

Scenik. c/Arbossos10, Nau13.

LOS GAIS LO HACEMOS A MENUDO

HAZTE LA PRUEBA DEL VIH UNA VEZ AL AÑO, AUNQUE SIEMPRE USES CONDONES. SI NO LOS UTILIZAS SIEMPRE, HÁZTELA CADA TRES MESES.



BCNCHECKPOINT.COM | 93 318 20 56
COMTE BORRELL 164-166 (METRO URGELL) 08015 BARCELONA

COLABORAN:





SAFE, CLEAN & FUNNY

BAR CON ZONA CHILL OUT
BAR WITH CHILL OUT ZONE

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

SALA GANG BANG
GANG BANG ROOM

CABINAS / CABINS

LABERINTO DE DUCHAS
MAZE OF SHOWERS

SAUNAS / SAUNAS

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

SERVICIO DE MASAJES / MASSAGES

TAXI GRATIS

TODOS LOS DÍAS, TRAYECTOS DE HASTA
6,50 EUROS POR PERSONA (PRESENTANDO TICKET)

ENTRADA 10 EUROS

TODOS LOS DÍAS PARA MENORES DE 26 AÑOS

SPLASH MORNING PARTY

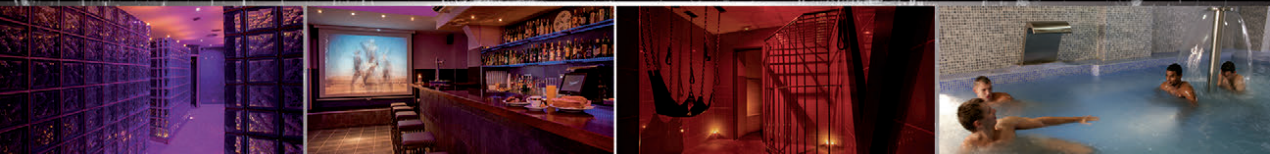
LOS LUNES SESIÓN MATINAL DESDE LAS 6 AM
CON DJ VILIT

LIQUID MORNING PARTY

LOS DOMINGOS SESIÓN MATINAL DESDE LAS 6 AM
CON DJ VILIT

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

SAUNA BARCELONA



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



**OPEN
24HRS
7DAYS**



Síguenos en:
Follow us on:



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

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.