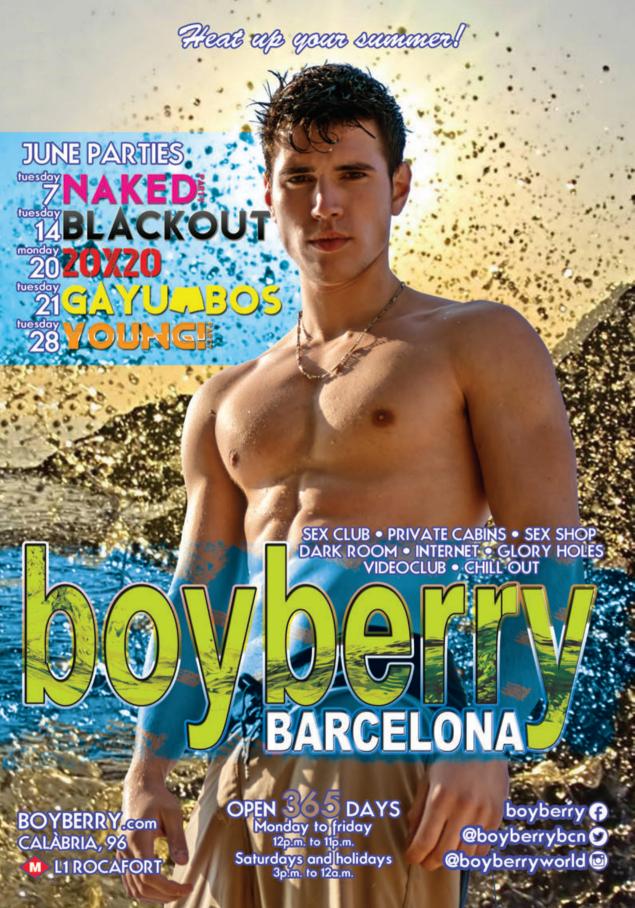


CUIDADOS LA COSMÉTICA ¿TAMBIÉN EN LOS ALIMENTOS? GASTRONOMÍA MENÚ FOODIE PARA COMBATIR EL CALOR MUNDO DIGITAL THE TECHNOMANCER MÚSICA ROXETTE. RED HOT CHILI PEPPERS CINE DIOSES DE EGIPTO. WARCRAFT



SUMARIO 141.JUNIO 2016

REPORTAJE

04. Cambia de hábitos en vacaciones

REPORTAJE

06. #PlayasNudistas, consejos para tu primera vez

VIAJE

10. Nimes, una pequeña Roma francesa Los grandes Juegos de la Romanidad

SALUD

14. Ponerse en forma con elementos de casa

CUIDADOS

16. La cosmética... ¿también en los alimentos?

TIPS & TRICKS

18. Moda y complementos

GADGETS

20. Tecnología pensada para ti

MUNDO DIGITAL

21. Videojuegos y Apps

GASTRONOMÍA

22. Menú foodie para combatir el calor

MÚSICA

24. Novedades discográficas

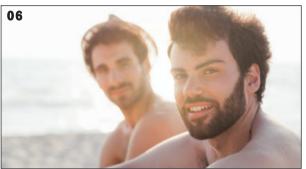
CINE

26. La cartelera que nos llegará este mes

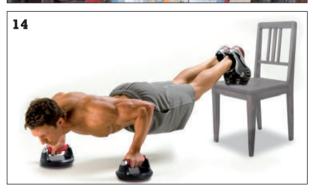
GUÍA DEL AMBIENTE

28. Barcelona. Sitges. Girona











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

revista@revistagb.com

Siguenos día a día desde nuestra cuenta de Twitter @revistagb o desde el portal:



¡Descubre nuestra nueva linea editorial con nuevos contenidos!

REPORTAJE ESTILO DE VIDA



Cambia de hábitos en Vacaciones

radicionalmente la siesta se practica entre ese período de tiempo, por lo que de la expresión "hora sexta" derivó la palabra "siesta". Nadie duda de que el sueño ocupa un lugar relevante dentro de nuestra calidad de vida e influye en nuestro estado de la salud. Por ello, los expertos repiten continuamente lo importante que es dormir lo suficiente. Pero, independientemente de las horas de descanso nocturno, alrededor del mediodía el cuerpo delata cierta somnolencia. ¿A qué se debe, entonces? No es por la comida, como suele pensarse, es que el cerebro pide un parón, por eso que tomamos bebidas estimulantes después de comer como el café o el té. La siesta es un período en el que el cerebro precisa de un breve descanso (entre las dos y las cuatro de la tarde). Por eso tenemos sueño en este periodo de tiempo.

DURACIÓN DE LA SIESTA

En la duración exacta de la siesta los expertos no se ponen de acuerdo. Todos consideran muy recomendable la siesta, y suelen fijar su duración entre diez y no más de cuarenta minutos, tiempo suficiente para quedarnos en los primeros peldaños del sueño y no interferir en la vigilia. Sobrepasar

este intervalo produciría efectos adversos, como levantarnos con malhumor, dificultad para despertar y la sensación de no haber descansado.

DISFRUTA SEGURO DEL VERANO

El aumento de temperatura durante el verano y la llegada de la época de lluvias, trae consigo una serie de riesgos que debemos considerar para prevenir enfermedades que aunque se pueden presentar en cualquier época del año, se incrementan en esta temporada ocasionando molestias, gastos, ausentismo laboral y algunas pueden ser muy peligrosas.

Entre las enfermedades más comunes y peligrosas están las diarreicas, ocasionadas ya sea por virus que penetran a nuestro organismo por vía aérea ocasionando fuertes gastroenteritis o por bacterias o parásitos provenientes de alimentos que se descomponen fácilmente por el calor.

El principal riesgo de estas enfermedades es que en pocas horas, la diarrea y el vómito que son sus principales síntomas, pueden ocasionar deshidratación severa en una persona joven y también en personas mayores. Las enfermedades respiratorias más frecuentes son las que afectan las vías respiratorias altas, como la faringitis, la bronquitis y la otitis o inflamación de oídos. El calor, la resequedad ambiental o por el contrario la humedad, también afecta la piel, ocasionando infecciones por hongos o dermatitis por alergias.

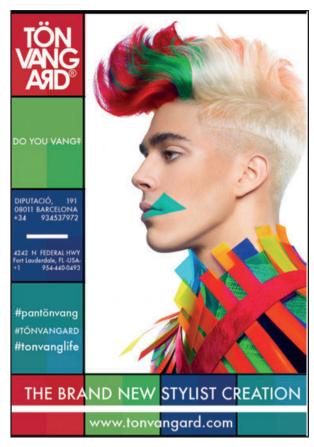
TRUCOS ÚTILES PARA DESCONECTAR

Hacer un paréntesis, resetear la materia gris y cambiar las rutinas son conceptos que deberían ir intrínsecos a las vacaciones. El cuerpo y la mente acumulan cansancio a lo largo del año y necesitan un respiro para poder funcionar al máximo a la vuelta del descanso estival. Tampoco estamos hablando de que no salgas por el ambiente si ya lo haces el resto del año, pero seguro si vas con tu mente en blanco pensando que no tienes horarios ni obligaciones para mañana, la noche la disfrutarás muchisimo más.

Aquí teneis nuestra lista para que este verano 2016 sea el mejor de todos:

- Dejar terminadas todos tus asuntos pendientes s antes de las vacaciones.
- Nada de prisa. El estrés del trabajo y el ritmo frenético del día a día puede hacer olvidar que también se puede vivir sin horarios y sin correr.
- Di adiós al mundo digital. El teléfono móvil, las tabletas digitales, las consolas o el ordenador pueden servir de entretenimiento, pero es preferible olvidarse de las tecnologías. Te permitimos el whatsapp moderadamente, el Grinder y similares son admitidos.
- Descubre un libro nuevo o una buena serie de TV.
- Pasear sólo o en compañia, parece algo anticuado, pero te permite librerar la mente muy rapidamente.
- Un buen descando es basico, no solo la siesta, por la noche, duerme a pierna suelta sin pensar en el despertador o en lo que tienes que hacer mañana.
- Disfruta de la familia -habitualmente olvidada más de la cuenta- y de los amigos (no follamigos), así reactivaras sentimientos a veces olvidados.

Si con todo esto, no consigues pasar unas mejores vacaciones... algo sucede. Acude a tu médico. En serio, necesitas ayuda.







#PLAYASNUDISTAS

CONSEJOS PARA TU PRIMERA VEZ

orque esta de moda, porque conocemos a alguien que lo practica o porque nos mata la curiosidad... El nudismo nos da morbo, y mucho. Más aún todavía si decidimos ir solos, o si lo hacemos principalmente para alegrarnos la vista mientras miramos de reojo ese cuerpo incandescentemente bronceado o si lo

hacemos para desconectar de todo y disfrutar del verano y sentirte libre como Dios te trajo al mundo.

El primer consejo que os vamos a dar es que el nudismo es totalmente natural por lo que no habéis de contar con ningún tipo de pudor, aunque no debéis practicarlo en contra de vuestra voluntad. Si tienes algún tipo de complejo con tu cuerpo o la timidez te embarga a menudo, entonces tendrás dificultades para aclimatarte a una playa donde todos van desnudos. Olvídate de esos michelines y de ese sentimiento de pudor y vergüenza y piensa que todos van a estar como tú y que al final hay pocos cuerpos perfectos en este mundo.

Lo primero que debéis tener en cuenta antes de ir a una playa nudista, es elegir el lugar en el que vais a practicar el nudismo. Exisiten numerosas playas nudistas en las principales ciudades costeras de España o Europa, así que si le consultáis al Sr. Google las conoceréis en un momento.

La primera vez que hacéis nudismo, no vayáis solos sino acompañados de amigos o pareja y que os toméis vuestro tiempo para comenzar a desnudaros ante el mundo. Y que os comportéis con naturalidad, es decir, quitáos la ropa sin prisas, tomad un bañito y tumbáos en vuestra toalla. Haced todo lo que os apetezca en cada momento:jugar con las típicas raquetas...

Tener gran cuidado con el sol porque hay determinadas partes de nuestro cuerpo que no están habituadas a que les de el sol y pueden quemarse con mayor facilidad. Llevad siempre con vosotros protectores solares de altos factores.

Que la zona sea nudista no quiere decir que todo valga y que des rienda suelta a tu lujuria. Y es que una cosa es estar todos en paz, compartiendo playa estando desnudos y otra cosa es ver a la pareja de tu lado dándole al asunto cuando apenas os separan 10 metros. Será difícil, lo sé, pero controla tu cuerpo y los deseos ocultos.

Cuando uno se despoja de la ropa en una playa sabe que está expuesto a mirones, pero no todo el mundo le gusta salir inmortalizado en fotografías de gente que no conoce, y más como Dios les trajo al mundo. Así que guarda la cámara en la mochila, ya habrá otros momentos mejores para hacerse fotos.

Intenta acudir a acudir primero a una playa poblada de gente. Pasarás vergüenza los primeros minutos pero aprenderás más rápido a comportarte y te acostumbrarás antes a ir sin ropa.



Tu refugio en L' Empordà







Pals En el núcleo medieval del pueblo de Pals (Baix Empordà · Girona) Casa rehabilitada de 211 m2, con 3 dormitorios, 3 baños, vestidor, sala de estar con chimenea, sala en planta baja, comedor, cocina-office, terraza de 40 m2. Amueblada y equipada. Precio. 775.000 €.







nea, cocina-office, sala de estar en PB, lavadero-despensa, 2 porches, terraza-patio de 25 m2. Amueblada y equipada. Precio. 675.000 €. Albons En el pueblo de Albons (Baix Empordà · Girona) Casa rehabilitada de 217 m2, con 2 Suites, 4 baños, vestidor, sala de estar con chime-



Casas de pueblo rehabilitadas en el Empordà, a diez minutos de las mejores playas de la Costa Brava



Ya sea tu primera vez o en la vida o el primer rayo de sol del verano que recibes en ciertas partes del cuerpo, no debes permanecer sin ropa más de dos horas por mucha crema factor 50 que te hayas puesto. Empieza poco a poco, hoy dos horas, mañana media hora más, etc... Así irás acostumbrando a tu piel, sobre todo la de las partes más sensibles.

Dependiendo lo que vayas buscando tendrás que decantarte por una zona nudista u otra. Si tú o algún acompañante va a quedarse con ropa, lo mejor es una zona mixta, pero si por el contrario queréis retozar un poco entre vosotros, elegid una zona más apartada en la que, aunque no sea una bacanal, exista un poco más de permisividad. Y aunque en España haya playas nudistas, la mentalidad aún no es la misma, por tanto el ambiente no será igual en una playa de nuestro país que en una francesa, donde nos llevan unos cuantos años de ventaja en este y otros temas.

Cuando uno lleva bañador se puede ir andando por la orilla hasta que las piernas aguanten, pero si estáis en una playa nudista debes tener cuidado y no adentrarte en la zona de playa donde no se permita el nudismo. La vida es así, los que llevan bañador pueden adentrarse en la zona nudista pero al revés está peor visto.

Deja espacio suficiente entre tu toalla y la de los vecinos. No está bien visto amontonarse unos contra otros.

ALGUNAS REGLAS BÁSICAS DEL NUDISMO EN LA PLAYA

- 1. La práctica del nudismo se basa en un respeto absoluto del otro. Por lo que no esperes que el "ambiente" de la playa sea pesado ni morboso.
- **2.** Aunque no lo creas, una playa nudista no es una pasarela. Si buscas un lugar para exhibir tus biceps ganados en el gimnasio, vete al chirinquito.
- **3.** No es el mejor lugar para ligar. Salvo que la charla se preste. Vamos, como en cualquier playa textil.
- **4.** Si estás decidido, no busques una playa mixta. Ve a una nudista total. Ya verás que después de los primeros minutos, te sentirás muy cómodo.
- **5.** Cuando pruebes bañarte desnudo, nadar o divertirte con las olas, entenderás la diferencia. Te gustará, sin dudas.
- **6.** Si te emocionas, y "te crece un problema", relájate, es normal. Un baño de mar o espera un rato tumbado boca abajo, y listo.
- **7.**Una playa nudista no es el mejor lugar para organizar un encuentro multitudinario y ruidoso.
- **8.** Cuida la playa. Respeta la naturaleza. No dejes nada en la playa, salvo tus huellas.
- 9. No utilices cámaras o binoculares en estas playas, recibirás alguna mirada poco amigable
- 9. Relájate. Nadie está mirándote!







Reserva de mesas: 93 323 01 49









NIIVES UNA PEQUEÑA ROMA FRANCESA

Texto v fotos de David Bigorra e Iván Soriano

VENIR A NIMES SIGNIFICA ADENTRARSE A LA CIUDAD ROMANA MEJOR CONSERVADA DE FRANCIA. SU NUMEROSO PATRIMONIO HISTÓRICO Y CULTURAL, COMBINA PERFECTAMENTE CON SU ARQUITECTURA URBANA, TRANSFORMANDO LA CIUDAD EN UN AUTÉNTICO MUSEO AL AIRE LIBRE.

Remontándose a sus orígenes celtas en el siglo VI a.C, la ciudad de Nimes no cobro importancia hasta la expansión del imperio romano que, a diferencia de sus vecinos galos, Nimes no fue conquistada, sino que se anexionó voluntariamente a Roma para convertirse en la Neumasa galorromana y aliarse con el cesar en su famosa conquista de la Galia. Más adelante, Augusto ganó la batalla de Actium contra Marco Antonio en el 31aC y muchos de los militares que participaron en está, una vez retirados del ejército, se les entregaron tierras de la colonia de Nimes y los recompensó no sólo confirmando oficialmente el título de colonia sino pagando, además, la gran monumentalización que se desarrollo en la ciudad, como es el anfiteatro y el templo que hoy se conoce como la Maison Carrée, entre otros.

Como principal atracción de la ciudad, nos encontraremos con las Arenas de nimes o Circo Romano, el más representativo llegado hasta nuestros días como uno de los mejores conservados y más grandes de lo que fuera la Galia Romana con capacidad para 20.000 espectadores. Hoy en día sirve como escenario de recreaciones históricas de los espectáculos propios de la antigua Roma y durante la temporada de las corridas de toros, los más ilustres maestros del arte del toreo pasan por esta arena. La tauromaguia está muy arraigada en la ciudad y la región de la Camargue donde existen ganaderías de toros que pastan en semilibertad. Muestra de ello es el ambiente que se respira en los alrededores de la plaza de Nimes. Restaurantes, hoteles y bares lucen por doquier motivos taurinos, fotografías de las que fueron y son leyendas del toreo

Un paseo por el casco viejo es sin duda la mejor forma de conocer la ciudad. Saliendo de las Arenas, por la Rue de las Arenas, en dirección norte, se encuentra la Place du Marche. Sus cafés y terrazas están siempre repletas y animadas con turistas que degustan una café o simplemente una cerveza.







Los niños corretean alrededor de la fuente con la escultura de un cocodrilo, el esplendido tiempo alegra la vida en el centro de la ciudad. A pocos metros se ubica el ayuntamiento. En la escalera que da acceso a las dependencia superiores, el emblema de la ciudad, el cocodrilo, esta vez disecado decora el techo y las paredes desde 1815. Las calles adyacentes al ayuntamiento albergan pequeños comercios, anticuarios, pastelerías, locales comerciales, restaurantes y bares, de planta muy actualizada y moderna, curiosamente ubicados en el interior de edificios antiguos, algunos de la edad media.

Seguimos deambulando por las calles de la ciudad y el imperturbable legado de Roma se alza ante nuestra vista, nos encontramos ante la Maison Carrée. Su construcción destaca sobre otras construcciones de su época. Desde aquí se dominaba el foro de la cuidad antigua y su plaza que era el centro de la vida pública que fue construida en el siglo

primero de nuestra era y dedicada a los sobrinos del Emperador Augusto, Caius y Lucius César.

También deberemos visitar los Jardines de la Fountaine, 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. Descubrieron el yacimiento cuando hacían obras para levantar un fuerte y por suerte decidieron respetarlo. Dentro de los majestuosos jardines poblados de estatuas clásicas encontramos las ruinas del enigmático Templo de Diana.

LaTorre Magna, ubicada sobre una colina en lo alto del parque de los Jardines, es el lugar idóneo para contemplar una vistas inigualables de la ciudad. Actualmente se encuentra parcialmente en ruinas, pero se sabe que en el año 15 dC tenía tres pisos de planta rectangular octogonal.

Sin duda Nimes es la ciudad ideal de los amantes de la historia antigua y el mejor lugar para viajar en el tiempo.



LOS GRANDES JUEGOS DE LA ROMANIDAD

Texto y fotos de Ángel Bigorra y Ángel Bigorra

LA GRAN RECONSTRUCCIÓN HISTÓRICA QUE SE DESARROLLA EN UN ESCENARIO SIN IGUAL, EL GRAN ANFITEATRO DE LAS ARÈNES DE NÎMES. DURANTE DOS DÍAS LA TENACIDAD Y RIGOR HISTÓRICO NOS BRINDAN LA MEJOR REPRESENTACIÓN DE LO QUE FUERON LOS GRANDES JUEGOS QUE SE CELEBRABAN EN LOS ANFITEATROS ROMANOS.

La empresa francesa Culturespace que gestiona los espacios históricos del periodo romano en la ciudad de Nimes, organiza los Grandes Juegos de la Romanidad, con más de 500 personas pertenecientes a diferentes agrupaciones de recreaciones históricas que acuden desde toda Europa para participar en la reconstrucción histórica anual, que tiene lugar en los principales enclaves de la ciudad.

Gracias a los numerosos monumentos de este periodo, considerados los mejor conservados del mundo, como es el anfiteatro Romano, la Maison Carrée, la torre Mangna, el Castellum Divisorum, el Templo de Diana y la Puerta Augusta, son un patrimonio excepcional y un escenario ideal para las reconstrucciones históricas.

Como era costumbre en la antigua Roma, cuando se celebraban los Juegos en el circo, además de las luchas entre gladiadores de todo tipo, ejecuciones de reos condenados a muerte, espectáculos y danzas o competiciones ecuestres y de cuadrigas, se representaba algún hecho histórico o épico que hubiera sido determinante y de suma importancia para Roma, o bien para el patrocinador de dichos juegos, también llamado (Editor), bien durante el periodo de la República o durante el Imperio.

Durante los dos días en los cuales se celebran los juegos actuales, el publico puede disfrutar de un espectáculo único, con una altísima calidad y realismo de los participantes, que gran parte se desarrolla en la calle y alrededores de los lugares históricos, participando directamente con el publico que deambula por sus calles y plazas.

Este año en las Arenas de Nimes "su anfiteatro", ha estado dedicado a Cleopatra y la batalla de Actium. Con una espectacular puesta en escena, la acción discurre ante la mirada del Emperador Adriano sentado en el palco de honor, después de las carreras ecuestres, las luchas de gladiadores, comienza el desarrollo de la batalla naval que se desarrolló









entre las fuerzas navales de Cleopatra y Marco Antonio contra las de Octavio Cesar en la embocadura del golfo de Ambracia que culminó con la derrota de la armada egipcia y la posterior batalla de Alejandría entre ambos contendientes.

Esta recreación histórica tiene un especial interés por la ciudad de Nimes, puesto que las tropas o legiones de Octavio Cesar Augusto que fueron licencias tras la batalla de Actium, se les otorgaron tierras para establecerse en lo que era la nueva colonia Romana de Naemasus. El actual escudo de la ciudad simboliza un cocodrilo del Nilo encadenado a una palmera, en clara simbología de un Egipto derrotado y subyugado al poder de Roma. Esta referencia histórica es debida a que durante siglos se fueron encontrando en Nimes muchas monedas de esta época en la que se encuentra grabados dichos símbolos, aunque no es hasta el reinado de Francisco I de Francia, cuando los ciudadanos de Nimes solicitan una venia real para poder ostentar como oficiales dichos símbolos.



SALUD ESTÉTICA DELTAL



PONERSE EN FORMA CON ELEMENTOS QUE HAY EN CASA

hora que llega el verano y el buen tiempo, a todos nos apetece ponernos en forma en cuestión de semana. Lamentamos decir que esto no va a ser posible, pero exísten métodos para que no perdáis la linea y tampoco la motivación. Si gran parte de tu tiempo libre lo dedicas a estar en casa y pagar la cuota del gimnasio te supone un verdadero esfuerzo y si no dispones de mancuernas, máquinas u otros objetos ni quieres invertir en ellos, en tu casa verás que exisiten numeroso elementos que sustituyen perfectamente las máquinas del gym y que ayudan a fortalecer tus músculos. Aquí te damos algunas ideas para comenzar a ejercitarte.

CUALOUIER COSA ES VALIDA PARA ENTRENAR EN CASA

Realizar las tareas domésticas, levantar sillas, mover muebles o sillones o trasladar bolsas de compras pesadas también activan tus músculos y contribuyen a su trabajo. Sin embargo, aunque todo sirve para ejercitarse fuera del gimnasio, la clave está en programar y planificar una rutina de movimientos para obtener buenos resultados.

Puedes usar desde una escalera y una toalla hasta muebles y objetos caseros que sirvan para cargar y trasladar, pero siempre debes intentar tener un orden y un plan a seguir para lograr un buen entrenamiento en casa, con elementos que con facilidad encuentras en la misma.

ELEMENTOS CASEROS PARA LEVANTAR PESO

En reemplazo de un par de mancuernas o una barra, puedes usar variados elementos que en toda casa se encuentran, algunos ejemplos que podemos darte para que ejercites los músculos de igual forma que en el gimnasio son:

Usar botellas cargadas de agua o arena a modo de mancuernas, pudiendo escoger botellas de diferentes pesos. Levantar baldes de agua cuando necesitamos trabajar con cargas mayores. Usar libros pesados en reemplazo de mancuernas. Emplear paquetes de harina u otros alimentos que podemos cuantificar fácilmente ya que todos pesan 500 gramos o 1 kilo y sumando podemos lograr una carga relativamente exacta para trabajar los músculos.

Además de estos elementos, también podemos emplear objetos que reemplacen a los que usamos en un gimnasio a modo de apoyo para trabajar los músculos, por ejemplo: escalones relativamente bajos para apoyar las piernas o manos y elevar el cuerpo para realizar por ejemplo, flexiones declinadas. Sillas o bancos para apoyar las manos, para saltar sobre ellos o para apoyar las piernas mientras realizamos determinados movimientos. Escobas que podemos usar de apoyo, a modo de barra o como elemento para movilizar y trabajar diferentes músculos.

Ahora ya no tienes excusa para empezar a ponerte en forma o mantener tu línea!



KINGS of PISS (piss session)

FALLEN ANGELS (BDSM session)





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 (linea 5) tiendapetroleotallasgrandes@gmail.com - Tel. 93 494 00 64

Web: taranis-fashion-men.com/es



CUIDADOS LUZ SOLAR



LA COSMÉTICA... ¿TAMBIÉN EN LOS ALIMENTOS?

uchos de los cosméticos que utilizamos diariamente contiene sustancias procedentes de la naturaleza y muchos de ellos los ingerimos diariamente con nuestros alimentos. Algunos de ellos contienen propiedades beneficiosas para nuestra piel, como los exfoliantes e hidratantes o incluso nos ayudan a fortalecer nuestra estructura facial y el cuero cabelludo. Pero, ¿cuáles son los alimentos que aportan principios activos beneficiosos para nuestra y qué propiedades contienen?

ÁCIDO SALICÍDICO: UN EXFOLIANTE NATURAL

Sus sustancias aportar luminosidad y controlan las pieles grasas. Se usa para combatir el acné, los puntos negros, las verrugas y como alisante de la piel. Resulta un buen exfoliante que además, estimula la renovación celular para lograr una piel más suave y sana.

Lo encontraremos en las fresas, que contienen á una sustancia de la familia de este exfoliante natural

RETINOL: COMBATE LOS SIGNOS DE ENVEJECIMIENTO

Es uno de los nombres que recibe la vitamina A, su principal efecto cosmético se centra principalmente en la lucha contra el acné y las arrugas.

Se encuentra en frutas y verduras de color naranja intenso o en vegetales verdes, como al zanahoria, la espinaca, el brócoli, el perejil, el hígado

COENCIMA Q10: UN GRAN ANTIOXIDANTE

Es una sustancia similar a las vitaminas y su principal funcion es la reducción del estres y los radicales del oxigeno sobre la piel. También es considerado como el mejor antioxidante, ya que es capaz de renovar las celulas, nos ofrece una piel más iluminada y tersa

Podemos encontrar este principio activo de muchas cremas en alimentos como los pescados azules, el aceite de soja o de cacahuete, así como en espinacas y coles.

VITAMINA C: UNA PIEL MÁS LUMINOSA Y ELÁSTICA

Previene el envejecimiento cutáneo y es necesario para la elaboración de colágeno. Mantiene la piel luminosa y más elástica, y ayuda a combatir las manchas. Además, atenúa y previene las arrugas y otros signos del envejecimiento.

Como todos sabemos, esta vitamina es de las más fáciles de encontrar en el mercado, porque procede principalmente de los citricos, pero también en las fresas, en el pimiento rojo, perejil, tomate, brócoli, repollo y demás coles.



DON'T SETTLE
FOR:LESS

Siguenos en: / Follow us on:











C. TUSET 1, BARCELONA







WWW.SAUNASPASES.COM







¿ECHARÁS DE MENOS EL FRÍO? BIENVENIDO VERANO!

Playa, terracitas en frente del mar, vida nocturna, festivales de verano... Hagas lo que hagas en tu tiempo libre este verano, lo harás fuera de casa y seguramente en compañía, por lo tanto, si de verdad pretendes causar sensación y verte bien vestido para cada ocasión, una buena revisión en tu fondo de armario te ayudará a salir del pánico.

Tampoco han cambiado mucho las cosas respecto al año pasado, pero deberás volver a sacar las prendas con estampados florales, las bermudas y los shorts de colores del 2015, porqué los vas a llevar, y mucho!

Se dice que los colores predominantes serán, el blanco, el rosa y el turquesa, pero es obligatorio hacerte con alguna camisa o camiseta verde militar, introducen una tendencia que queda bien con cualquier bermuda y te sentará genial.

Y por último, no se te ocurra guardar tu bomber favorita de entretiempo; si alguna noche de verano hace fresco, será la mejor prenda que lleves! TIPS&TRICKS COMPLEMENTOS



- **1 TOPMAN** Camisa Khaki Western Style
- 2 Chanel Allure Homme Sport
- **3 ODM** Reloj Júpiter

- 4 Nixon Cartera Showtime
- 5 Vans- Zapatillas Authentic

¿DONDE ESTÁN LAS BATERÍAS?

Bicicleta Ampler - Pennon Men's

Las bicicletas eléctricas son fáciles de reconocer porque estéticamente son más robustas y pesadas debido a las baterias, visibles en la mayoria de ellas. Ampler diseña bicicletas para el día a día, con modelos atractivos, un peso reducido y con baterías ocultas en el interior del cuadro. Su autonomía de 70km será ideal para tus salidas veraniegas.



LOS GADGETS QUE NECESITAS



VIGILA TU CASA A DISTANCIA

Kkmoon - Cámara de vigilancia

Para vigilar a tus mascotas, familiares o a posibles ladrones mientras estás fuera de casa. Sólo tienes que conectarla a tu red wifi y podrás controlarla desde tu móvil. Muévela, saca fotos, graba y escucha todo lo que está pasando en la habitación donde la hayas instalado. Incluso detecta el movimiento y te avisa por email.



NO VOLVERÁS A PERDER LAS LLAVES

Smart Finder - Localizador de objetos perdidos

La solución a tus problemas. Simplemente coloca los receptores en cada objeto que sea propenso a perderse en tu casa; en tu billetera, las llaves o incluso en tu teléfono móvil. Si no los encuentras, tan sólo tendras que pulsar el boton correspondiente y sonará una pequeña alarma.

TU IPHONE YA ES COMO UNA RÉFLEX

Olloclip - Objetivos para iPhone

El objetivo 4 en 1 de olloclip se ha rediseñado completamente para el iPhone 6 y el iPhone 6 Plus. Cuenta con cuatro objetivos avanzados (ojo de pez, gran angular, macro de 10x y macro de 15x), es de tamaño compacto y se conecta a la cámara delantera y trasera para que hagas fotos y selfies con total comodidad. Además viene con tres colgantes





MUNDO DIGITAL TIPS&TRICKS





VIDEOJUEGOS / The Technomancer. Setenta años después de colonizar Marte, la órbita del planeta rojo sufrió una alteración que lo acercó más al sol y destruyó décadas de progreso; la mutación de los colonos expuestos a las radiaciones solares y la pérdida de la comunicación con la Tierra los humanos prisioneros en Marte se encontraron con un problema incluso mayor: la guerra por el agua.

PLATAFORMAS: PS4/XBOX ONE/PC





VIDEOJUEGOS / Mirror´s Edge: Catalyst. Faith, una joven y despreocupada corredora que vive de forma clandestina en los tejados de la ciudad de Glass, es una feroz aventurera, ladrona, mensajera y espía. Cuando una decisión tomada despreocupadamente destroza su mundo, se ve envuelta en la lucha contra el Conglomerado (una poderosa megacorporación sin escrúpulos)

PLATAFORMAS: PS4/XBOX ONE/PC



ANDROID/IOS. Facebook Live. La nueva arma de batalla de la red social para plantarle cara a Periscope. Todo el mundo podra ver en estreaming lo que emites en cada momento desde tu teléfono móvil, en el que también se podra dejar comentarios a tiempo real para comunicarse con el transmisor.



ANDROID/IOS. 1Password. Si eres de los usuarios a los que les cuesta crear claves o sueles reutilizarla, es lo que buscabas. el usuario no tiene que estar metiendo continuamente las claves de los «sites» que visite porque ella lo hace por él. Toda la información está protegida por una contraseña.



ANDROID/IOS. Watcher. Permite que la persona que vuelve a casa o se desplaza elija entre sus contactos a uno o varios vigilantes para que le acompañen de manera virtual durante el recorrido. En caso de que esta, se pare más tiempo de lo normal o corra, se activará una alarma.



MENÚ FOODIE CALOR para combatir el CALOR

En la época estival, el cambio de rutina y las ganas de un merecido descanso hacen que la relación con los fogones se vuelva complicada. Sin embargo, los expertos subrayan la importancia de una buena alimentación para adaptar el cuerpo al cambio de ritmo y a las altas temperaturas.

Para el desayuno, los va consagrados smoothies son una auténtica bomba saludable que aumentan la energía y la vitalidad para empezar el día al 300%. Además, son un buen aliado del sistema inmunitario para evitar esos resfriados inoportunos en plenas vacaciones.

Para abrir boca, qué mejor que un aperitivo, y el verano es tiempo de aventurarse más allá. La taramosalata, una crema de caviar rojo al limón elaborada siguiendo la receta típica de la cocina tradicional griega, es una opción muy recomendable.

Las ensaladas son el santo grial de la alimentación saludable y están hechas a medida para el verano. Hidratan y refrescan por su elevado contenido en agua, son una fuente excelente de vitaminas que ayudan a regular múltiples procesos, son depurativas, desintoxicantes y diuréticas, y además protegen la piel y el cuerpo.

La gastronomía oriental y sus bao baos, o bocadillos asiáticos cocidos al vapor, contienen un bajo aporte calórico que lo convierten en una alternativa sana, rica y más ligera que el bocadillo tradicional, además de nutritiva.

Y no hay meior manera para refrescarse y disfrutar del verano que tomando un buen Gin-tonic Premium con la nueva ginebra **Larios 12**, que en esta ocasión homenajea con una edición especial la Semana del Orgullo del orgullo de Madrid del 29 de Junio, vistiendo su botella con la icónica bandera multicolor que aparece tanto en el cuello como en la capa que luce el Oso junto al Madroño.



Restaurante El Bierzo a Tope



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





reductor anticelulitico

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

afirmante corporal

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

+esthetic

facial

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

original de tus dientes. Aclarando hasta 8 tonos!

DESCUBRELOS EN:

Consejo de ciento 218 Teléfono 934543206 y 691207174

PRECIO/SESIÓN TRATAMIENTO

30€*

RI ANDREAMIENTO DENTAL

REAFIRMANTE CORPORAL 15€*

ACTIVO FACIAL 15€*

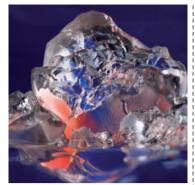
REDUCCIÓN VOLÚMEN 15€*



"PRUEBA GRATUITA"

20%DE DESCUENTO **EN FOTODEPILACIÓN**

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



Muzik es un álbum de **Delorean**, editado en PHLEX, su propio sello. Con *Crystal* como primer avance ya en 2015. Y con el tema titular como primer single oficial. La portada es cortesía del estudio francés CingFruits.



Last year was complicated es el tercer álbum en solitario de **Nick Jonas**. Con las colaboraciones del productor Max Martin, Como primer single *Close*, con la colaboración de *Toya Lo*.



Amor de los dos es el noveno álbum de **David Bustamente**. Grabado en Los Ángeles, repasa clásicos del repertorio mexicano llevadas a su registro vocal. Con *Como yo te amé* como primer single.



Ash & ice es el quinto álbum de estudio de The kills, el proyecto musical conjunto de Alison Mosshart y Jamie Hince. Grabado en los estudios Electric Lady de Los Ángeles. Destaca Doing it to death como primer single.



On my one es el tercer álbum de estudio de **Jake Bugg**. Escrito y grabado cuando Jake tenía 21 años.Como primer single oficial, *Gimme the love*. Antes se estrenó como avance el tema titular.



Thick as thieves es el tercer álbum del grupo australiano **The temper trap**. Avances como el tema titular y Fall together. Colaboran Justin Parker (Lana Del Rey), Ben Allen, Pascal Gabriel, y Malay (Frank Ocean).



Strange little birds es el sexto álbum de **Garbage**. Una colección de 11 vibrantes canciones, que nos recuerda al primer ábum publicado en 1995. Como primer single encontramos *Empty*.



Why are you ok es el quinto álbum de **Band** of horses. Producido por Jason Lytle de Grandaddy. El disco nos deslumbra con *Casual party* como primer single. Un álbum Rock Folk muy melódico.



Breakin' point es el séptimo álbum de **Peter Bjorn and John**, una colección de canciones
que presentan con What you talking about?
como primer single y Aborda una nueva
dirección para su carrera con canciones Pop.

MÚSICA CULTURA

ROXETTE

Good Karma

El dúo sueco Roxette, integrado por 'Marie Fredriksson' y 'Per Gessle', vuelven al ruedo con su décimo álbum de estudio titulado, "Good Karma". El diseño de la mariposa en la portada del álbum sugiere una 'X', lo que significa diez en números romanos.

Mientras que la produccion del disco estuvo a cargo de C&C Addeboy vs Cliff, que ya habían colaborado con Roxette para "The look" (remake 2015), donde el grupo volvió a grabar por completo, en estudio, el clásico que los hizo mundialmente famosos en 1989

El primer single adelanto del álbum es la canción, "It Just Happens", una balada melódica, en cual el dúo sueco pone la voz en partes iguales. El tema fue estrenado junto a su vídeo lyric el pasado viernes 8 de abril en el portal de vídeos de YouTube.



"En este nuevo disco queríamos combinar nuestro sonido clásico con una producción moderna e impredecible, creando un paisaje sonoro donde se reconoce nuestro sonido, pero también se

pueden encontrar nuevos ingredientes"

El álbum vera la luz el próximo 3 de junio, tanto el primer single como el nuevo álbum se publican bajo el sello discográfico de la 'Warner Music Group'.

RED HOT CHILI **PEPPERS**

The Getaway

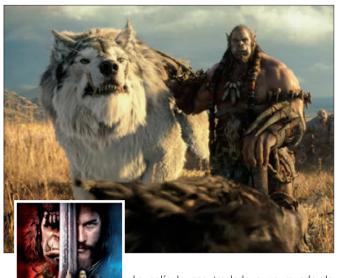
La banda de rock Red Hot Chili Peppers anunció la publicación de su undécimo álbum de estudio, "The Getaway", que saldrá el próximo 17 de junio a la venta y del que este día se estrenó el primer "single", la canción "Dark Necessities"

Según informó Warner Music, "Dark Necessities" se ha estrenado en las radios de todo el mundo y está disponible en todas las plataformas digitales para descarga y "streaming".



"The Getaway", producido por Danger ese primer tema. Este disco supone el Mouse y mezclado por Nigel Godrich, ya se regreso de la banda estadounidense puede reservar en iTunes, y quienes lo después de 5 años desde la publicación de hagan podrán descargarse inmediatamente su anterior álbum, "I'm With You", que alcanzó en 2011 el número uno de las listas en dieciocho países. Red Hot Chili Peppers actuará en varios festivales este verano, incluyendo Lollapalooza, en Chicago

CULTURA



La película nos traslada a un mundo de fantasía, donde habitan especies distintas como humanos, orcos o enanos, lleno de magia, de hechizos, de aventuras y de acción más allá de todo lo imaginable. Una espectacular historia de proporciones épicas, sobre el poder y las distintas facetas de la

WARCRAFT

EL ORIGEN

Dirección: Duncan Jones

Intérpretes: Travis Fimmel, Robert Kazinsky, Ben Foster, Toby Kebbell, Dominic Cooper, Paula Patton

Género: AVENTURAS País: USA

Duración: 123min. Estreno: 0

Estreno: 03/06/2016

guerra, con combates y batallas que definirán el futuro de la humanidad de una manera totalmente impactante. En las dos caras del conflicto están, de un lado los humanos, liderados por la Alianza, y del otro, los orcos, con un sanguinario ejército conocido como la Horda. Esta adaptación cinematográfica del exitoso videojuego, que ha generado todo un fenómeno sociológico a nivel mundial con su modo online y que es una de las versiones cinematográficas de videojuego más esperadas de todos los tiempos, está dirigida por el cineasta Duncan Jones (Moon, Código fuente)



Leonardo, Raphael, Michelangelo y Donatello vuelven a salir de las sombras para proteger las calles de Nueva York. De nuevo, las tortugas ninja deberán enfrentarse al malvado Shredder (Brian Tee) que, tras escapar de la muerte, regresa con un perverso plan para acabar con los cuatro superhéroes. Para lograr

NINJA TURTLES

FUERA DE LAS SOMBRAS

Dirección: Dave Green

Intérpretes: Megan Fox, Will Arnett, Laura Linney, Tyler Perry, Alan Ritchson, Jeremy Howard..

Género: AVENTURAS País: USA

Duración: 112m Estreno: 17/06/2016

su objetivo, el villano ha secuestrado al científico Baxter Stockman (Tyler Perry) del T.C.R.I., para así conseguir la pócima que hizo posible la mutación de las tortugas. Además, y para que luchen en sus filas, Shredder recluta a dos dos esbirros: las criaturas mutantes, Bebop y Rocksteady, con forma de rinoceronte y jabalí, con el fin de destruir a las tortugas ninja. Por si esto fuera poco, una invasión desconocida desciende de los cielos hasta la ciudad de Nueva York, amenazando con acabar con la humanidad. Para evitar el fin del mundo, las tortugas, junto a sus amigos humanos April O'Neil y Vern Fenwick, tendrán esta vez la ayuda de el vigilante Casey Jones

CINE



Durante la ceremonia de proclamación del rey Horus, y después de matar a su padre Osiris (Bryan Brown), Set (Gerard Butler), el implacable dios de la oscuridad, se apodera del trono de Egipto. El malévolo Set decide usurpar el trono mediante un engañoso y sorpresivo golpe de estado en el que ataca

DIOSES DE EGIPTO

Dirección: Shane Black

Intérpretes: Gerard Butler, Nikolaj Coster-Waldau, Geoffrey Rush, Brenton Thwaites, Courtney Eaton,

Género: AVENTURAS País: USA
Duración: 127min. Estreno: 22/06/2016

a su sobrino Horus arrancándole los ojos y condenándole a un exilio voluntario. Egipto, el imperio que una vez pacífico y próspero, se hunde así en el caos y el conflicto, y sus súbditos se convierten en devotos esclavos. Pocos se atreven a rebelarse contra Set y acabar con la tiranía que ha sumido a Egipto en la desgracia. Pero, con la ayuda del héroe mortal Bek, el poderoso dios Horus va a tratar de detener los planes de su malvado tío Set. Influido por el amor a Zaya, una esclava que cayó herida durante un intento de escape, el joven Bek ayudará a Horus a cambio de que este le devuelva la vida a su amada.



El verano del año 1962 unos jóvenes valencianos deciden pasar un fin de semana en Benidorm. Tonet aprovecha un permiso de la mili para viajar junto a sus amigos Sento, Jaume y Tomy en coche al municipio de la Marina Baixa, donde pretenden pasar unos días disfrutando del sol, las playas y,

BENIDORM MON AMOUR

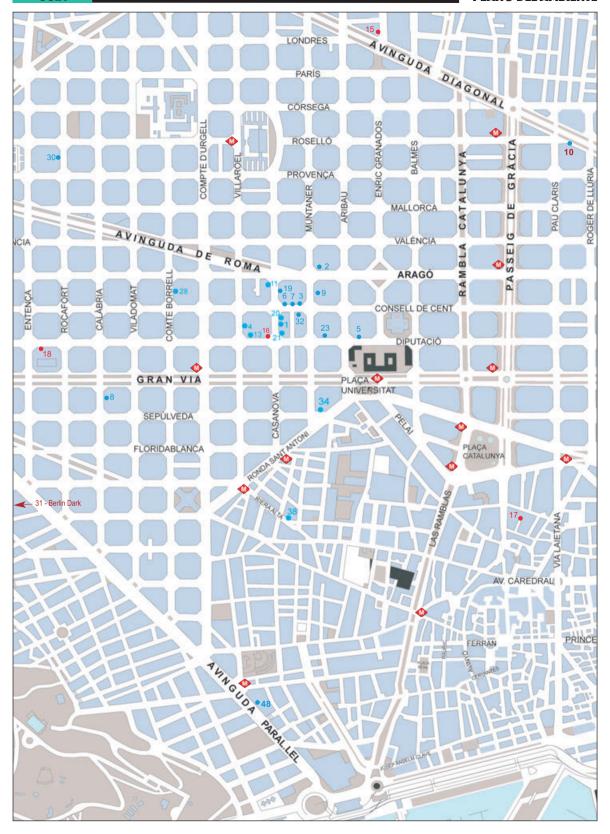
Dirección: Santiago Pumarola

Intérpretes: Ferrán Gadea, Miguel Barberá, Óscar

Pastor, José Lamuño, Nazaret Aracil **Género:** TCOMEDIA **País:** ESPAÑA **Duración:** 92 min. **Estreno:** 24/06/2016

sobre todo, de las suecas y sus biquinis. Pero se verán envueltos en un enredo con falsificadores y policías que los persiguen.

Santiago Pumarola dirige esta película que adapta la serie valenciana L'Alqueria Blanca, con un guion escrito por Paco López Diago. Regresan actores del reparto original como Ferrán Gadea, Miguel Barberá (9 meses), Óscar Pastor (la serie Velvet), Manuel Maestro (Die Farbe des Ozeans) y Diego Braguinsky (Castillos de cartón); pero además cuenta con nuevas incorporaciones como Nazaret Aracil (la serie Cuéntame cómo pasó) y José Lamuño (Cómo sobrevivir a una despedida).



GUÍA **RECOMENDADOS**





Rocafort 223 - 08029 Barcelona Tel. 93 494 00 64





08011 BARCELONA



























GUÍA **AMBIENTE**

>> GUÍA DE BARCELONA

>> BARES

09. Botànic Bar Cafè. Muntaner 64

04. El Cangrejo del Eixample. Villarorel 86

07. Maduros. Consell de Cent 245

05. Osbar. Diputació 225

Q3. RE-BAR. Consell de Cent 247

Átame. Consell de Cent 257 Boys Bar . Diputació 174

Chevalier. Diputació 157 La Chapelle. Muntaner 65

La Rosa (L). Brusi 39 Moeem. Muntaner 11 Museum Café & Club. Sepúlveda 178 New Bahia Bar (L). Senca 12 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). Calàbria 96

38. Zeus. Riera Alta 20

Amantis Gràcia. Torrent de l'Olla 145

Sestienda. Rauric 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

7sins. Muntaner 7 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. Pearl smile. Casanova 84-86

>> PELUQUERIAS

23. Tön Vangard. Diputació 191 Esclusif. Diputació 159

>> SALUD

28. BCN Checkpoint VIH/SIDA-ETS

Comte Borrell 164 bajos. Tel. 933182056

StopSida. Consell de Cent 246 Tel. 902 10 69 27. Horario de 10-14h y 16-20h.

19. Pearlsmile. Casanova 84-88

>> LIBRERIAS

Antinous. Casanova 72 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

32. Viajes Travelling. Consell de Cent 224

>> INFORMACIÓN GLTB

48. Programa GLT de la Generalitat Paral.lel 52 - Edifici Santa Madrona 4ª plt. Tel. 93 552 90 96

Pla Municipal GLT. Av. Diagonal 233, 4° plt. - Tel. 93 413 27 47

>> ASOCIACIONES GLTB ACEGAL - ASSOCIACIÓ CATALANA D'EMPRESES PER A GAIS I LESBIANES

Diputació 163. Tel. 934 534 366 AMPGIL. Verdaguer i Callis 10

Coordinadora Găi Lesbiana

Violant d'Hongria 156. Tel. 932980029

Casal lambda. Verdaguer i Callis 10

Col.lectiu Gai de Barcelona. Pg. Valari Serra 23

FAGC. Verdi 88 baixos Gaispositius. Violant d'Hongria 156. Tel.

932980642

Grup d'Amics Gais.

Gran de Sant Andreu 111. Tel. 620550768

Panteres Groques, Diputació 163

>> GUÍA DE SITGES

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

Trailer. Angel Vidal, 36 Organic. Bonaire, 15

>> RESTAURANTS

Beach House. St. Pau 34 Como el Agua. St. Pere 12

EF & Gl. 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. Fèlix Clara, 3

>> TIENDAS / SHOPS Franc. Parellades, 64

Franc. Espalter 33 Jazz Boutique, Bonaire, 20

Men's Wear Sitges. St. Pere 5

Les Garcons. Sant Gaudenci, 12 Testimoni. Sant Josep, 6

Zona, Parellades 84

Sauna Sitges. Espalter 11

>> GUIA PROVINCIA GIRONA

>>DISCOS

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

FIGUERES >>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

Mas Marcó, Ctra, Roca de Malvet Km.1

LLORET DE MAR

>>BARES

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

>>DISCOS

Arena Costa Brava. Camprodon i Arrieta 35

>>DISCOS

Scenik. c/Arbossos10, Nau13.



Infórmate y pide una cita al: 933 182 056

www.bcncheckpoint.com

Comte Borrell, 164-166 (Metro: Urgell) 08015 Barcelona

































Hemos ampliado nuestras instalaciones

Más zonas de Cruising, nueva PlayRoom, nueva Sala Gang Bang, más Cabinas, nuevo Vapor, nuevo Cuarto Oscuro junto al bar v muchos Nuevos Recorridos.

TAXI GRATIS

trayectos de hasta 6,50€ presentando el ticket.



Dark Room and a lot of

WHIRLPOOL IN EUROPE - LA PISCINA GAY MÁS GRANDE DE EUROPA

BARCELONA

C / TUSET, 1 - BARCELONA - WWW.SAUNASPASES.COM 800m² jacuzzi 4x12 m. gangbang room, 2 video rooms, faberinto, g'ory holes, steambath, playroom, sauna, snack bar, laberinto de duchas & relax rooms. Abierto 24 horas todos los días. Tel. 93 200 77 16. Prohibida la entrada a menores de 18 años. Reservado el derecho de admissión. Aforo del local limitado.

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