

GB

men's lifestyle magazine

N.148

ENERO 2017

www.revistagb.com

REPORTAJE

SEXO

EN EL TRABAJO

CUIDADOS

EN FORMA PARA
LA NIEVE

VIAJES

DESTINOS

PARA EL 2017

REPORTAJE

LOS PROPÓSITOS
QUE NO CUMPLIRÁS ESTE 2017

CINE

XXX

REACTIVATED

MÚSICA

DAVID
OTERO

GASTRONOMÍA

EL APIO
EN TU DIETA



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 que no cumplirás este 2017*

CUIDADOS

06. *Empieza la temporada de nieve*

REPORTAJE

08. *Sexo en el trabajo*

VIAJAR

10. *Destinos imprescindibles para el 2017*

12. *La sierra de Albera, senderos con sabor mediterráneo*

TIPS & TRICKS

16. *No te "ralles" en la rebajas*

GADGETS

18. *Tecnología pensada para ti*

MUNDO DIGITAL

18. *Videojuegos y Apps*

GASTRONOMÍA

22. *Incorpora el apio a tu dieta*

MÚSICA

24. *Novedades discográficas:
David Otero. Funambulista*

CINE

25. *La cartelera que nos llegará este mes*

GUÍA DEL AMBIENTE

28. *Barcelona. Sitges. Girona*





PROPÓSITOS QUE NO CUMPLIRÁS ESTE 2017

Es inevitable. Durante estas fechas la nostalgia de dejar atrás un año más nos hace reflexionar cada enero sobre lo que debemos mejorar para ser mejores el próximo año. Todos soñamos con alcanzar la perfección a nivel personal y cuanto antes mejor, pero hay que ser realista; aspiramos muy alto y somos muy poco originales a la hora de proponernos nuevas metas y propósitos de año nuevo, por lo que desgraciadamente la mayoría de estos no vamos a ser capaces de cumplirlos, igual que no fuimos capaces el año anterior, ni el otro, ni el otro. Aquí te dejamos la lista de propósitos que puede que no cumplas.

VOY A PONERME EN FORMA

Si pretendes conseguir el cuerpo de Cris Heatrhow en menos de 12 meses, vas mal encaminado. Y es que, aunque algunos medios de comunicación digan que puedes conseguir un cuerpo como esos en menos de noventa días, nosotros no conocemos a nadie que lo haya logrado (ni tan siquiera que se haya acercado). Hacer ejercicio está muy bien, pero salir de cañas después del "curro" también lo es. Resulta más sano que ir al Gym, ya que ir para ver tíos y tías obsesionados con las calorías y su masa corporal y aguantar esa presión varias horas semanales, es lo peor que te puede pasar.

NO TE MARQUES
OBJETIVOS
QUE NO VAS A
CUMPLIR

MEJORA LOS
ASPECTOS QUE
MÁS TE
PERJUDICAN

VOY A LEER MÁS Y VER MENOS LA TELE

Reconócelo, tu también estas enganchado a algún programa de esos que no te atreves a reconocer, por eso te propones cosas como leer más y ver menos la televisión. No obstante, somos firmes partidarios de saber disfrutar de la frivolidad televisiva y el resto de placeres propios del siglo XXI. Y si lo tuyo era lo de leer y pasas mucho tiempo delante del ordenador, los artículos en internet y las noticias en redes sociales son una buena forma de estar al día de todo y practicar la lectura, o sino puedes probar con algún libro que te haya recomendado algún amigo.

VOY A APUNTARME A SUECO, CHINO O BÚLGARO

Si pretendes dominar el mundo o tener un currículum más apetecible, vas mal encaminado. Las cosas no van tan rápido, ni el inglés se aprende en 4 clases. Intenta perfeccionar las lenguas que dominas y si tienes tiempo empieza por el nivel A1 de un idioma que guste de verdad. Si lo que quieres es impresionar, comprarte yate será tu mejor opción.

INTENTARÉ LLEGAR A FIN DE MES

El eterno problema social. Hay infinitas formas de pasarlo bien y no todas implican dejar a cero tu cuenta corriente. Las ciudades están repletas de planes gratuitos que valen la pena, también puedes realizar actividades al aire libre con amigos, como ir a ver las estrellas o hacer alguna barbacoa. Si de verdad estás tan mal económicamente, cualquier trabajo es digno, así que si de verdad lo estás pasando mal no seas selectivo y no descartes la idea de volver a formarte.

VOY A VIAJAR MÁS

No hay placer comprable al viajar, eso ya lo sabemos. Pero eso no quiere decir que vayas a poder compatibilizar tu propósito con tu tiempo y (sobre todo) tu cartera. Estamos seguros de que como mínimo viajarás igual que lo hiciste durante el año pasado, pero lamentamos decirte que lo de dar la vuelta al mundo lo tendrás que seguir posponiendo algún año más. No obstante, no dejes de ahorrar, y tampoco desesperes, siempre aparecen vuelos baratos y destinos cercanos a casa.

NO DEJARE LAS COSAS PARA EL ÚLTIMO MOMENTO

La procrastinación es un fenómeno que se da en los humanos. No te agobies pensando todo lo que debes hacer si sabes que vas a acabar haciéndolo en el último momento, a todos nos pasa lo mismo y es que no hay que desesperarse, la solución es organizarse. Siempre hay tiempo para una siesta, una peli o una cerveza con amigos.

NO DESCUIDES TU FORMA FÍSICA

Empieza la temporada de nieve



Empieza la temporada de esquí en la que se aprovecha para practicar los clásicos deportes de invierno, afición de la que participan deportistas habituales como practicantes ocasionales, por consiguiente hay considerar los consejos para prevenir las lesiones típicas en deportes de nieve.

El esquí es un ejercicio potente en cual trabaja todo el cuerpo, y que además no solo dependes de tí mismo, pues las condiciones de la pista, el tiempo, y otras personas así como elementos presentes en la pista; por ello es imprescindible tener un cierto nivel físico para poder estar preparado ante estas situaciones y por consiguiente minimizar el **riesgo de sufrir una lesión**.

Ejercicios clásicos como **zancadas y sentadillas** de todo tipo son muy apropiados para estar en forma en este deporte. Además de **ejercicios de fortalecimiento** de caderas y, sobre todo, de rodillas.

No esperes a tener una lesión por la cual deberás hacer recuperación para hacer entrenamiento de tipo propioceptivo. Si entrenas adecuadamente conseguirás preparar al cuerpo (músculos, articulaciones...) con lo cual afrontarás los desequilibrios o situaciones bruscas que son potencialmente factores de lesión, por ello es vital para afrontar la temporada de esquí, y con más razón si durante el resto del año no has hecho ejercicio de forma regular.

El **entrenamiento del core** ayudará, al igual que en otras disciplinas deportivas, a una mejor respuesta, postura y resistencia al

esfuerzo, por lo que no olvides ejercicios como **plank** y sus variaciones para prepararse antes de pensar en ponerse el equipo de esquí.

Potenciar los músculos de los brazos que te permitirán la mejor ejecución de los movimientos y que también es una ayuda a la hora de frenar caídas, dado que unos brazos fuertes son menos propensos a **lesiones comunes en el esquí** como fractura de clavícula o de muñeca al sufrir una caída brusca.

Debes entrenar tu capacidad aeróbica lo que te preparará para estar todo el día descendiendo por las pistas; para volver a subir cargando con el equipo para descender de nuevo.

Vamos ahora a comentar unas recomendaciones para **evitar lesiones** esquiando una vez que ya estemos rumbo a la montaña. Como siempre, una combinación de preparación antes del ejercicio, sentido común y evitar riesgos innecesarios será la mejor forma para evitar lesiones o, al menos, en caso de que se produzcan, que sean de menor consideración.

Imprescindible llevar un equipo apropiado y adaptado a la talla del esquiador. Lo ideal es que ya lo hayas probado antes, no que lo utilices por primera vez en pistas; aunque claro, si eres novato y lo has alquilado esto es más difícil de cumplir. Estar cómodo con el equipo, conocer cómo te limita en cuanto a movilidad, lo que pesa o las sensaciones que tienes es importante para estar preparado para afrontar la situación en la montaña.

Dentro del material se merece una mención especial ten en cuenta que **un casco salva vidas**. Reduce el impacto directo en caso de caída o golpe y es tu mejor aliado en caso de que pierdas el control y no te quede más remedio que llevarte un golpe en la cabeza. No lo subestimes, cuídalo y úsalo siempre.

Recuerda bien lo que aprendiste del monitor de esquí, sus valiosas enseñanzas y procura no desviarte si ya tienes un cierto nivel. Los giros bruscos de rodilla pueden favorecer caídas o lesiones, por no hablar de fallos en la técnica de girar o frenar. Mejor vuelve a practicar todo esto en pistas para principiantes si llevas tiempo sin esquiar, aunque ya no seas un novato.

Comienza de forma suave para calentar, practica a baja intensidad, tanto para recordar la técnica como para prepararte para el esfuerzo. Así evitarás tirones, molestias y también darás oportunidad al cuerpo para que esté listo para hacer un ejercicio intenso durante varias horas.

No te fuerces para ir más allá de los límites, probando pistas de un nivel muy superior a tu capacidad como esquiador, o arriesgarte a probar técnicas o movimientos más allá de tu conocimiento no tiene mucho sentido. Los mejores resultados se producen poco a poco, por lo que la práctica y el control son elementos fundamentales para mejorar.

El esquí y otros deportes de invierno entrelazan variables que implican un mayor riesgo de lesión; la habilidad de quien lo practica, condiciones de la pista, meteorología, asumir riesgos... Son muchos los factores que se combinan y pueden dar a lugar a situaciones imprevisibles.

Por ello, si eres aficionado a practicarlo, o te atreves a probarlo por primera vez, es necesario reducir riesgos al menos en aquellas situaciones que son más controlables, como es el material o la condición física de la persona, así de como los riesgos que tome.

En definitiva, por eso proponemos unas medidas relativamente sencillas que debemos recordar y tener en cuenta para mejorar el rendimiento y reducir el riesgo de lesión al esquiar.

 	BOUTIQUE DEL DESCANS Desde 1921 fins avui	 
	Colchones con fibras naturales: más transpirables y mejor climatizados	
	Atención personalizada a nuestros clientes para ofrecer soluciones adaptadas a su morfología	
	C/ Muntaner, 140 - 08036 Barcelona - Tel. 934534239	
	info@laboutiquedeldescans.com — www.laboutiquedeldescans.com	
	C/ Artesa de Segre, 7 - 08022 Barcelona - Tel. 934176757	

SEXO EN EL TRABAJO

EL SEXO ENTRE COMPAÑEROS DE TRABAJO ESTÁ MÁS GENERALIZADO DE LO QUE APARENTA Y MÁS SI SE HACE EN LAS PROPIAS INSTALACIONES DE LA OFICINA

Los resultados de una reciente encuesta entre empleados son demoledores: Los trabajadores admiten de forma mayoritaria haber tenido relaciones sexuales con un compañero de trabajo en las instalaciones de su oficina. La mayoría asegura no tener ningún prejuicio sobre disfrutar de encuentros íntimos en su espacio laboral. En esta encuesta participaron más de 31 mil personas entre los 33 y 36 años de edad. Según otro estudio realizado por expertos, se ha averiguado cuáles son los lugares más comunes elegidos por los trabajadores. Y a pesar de que las respuestas fueron modificadas para que no se indujera una inercia que estropeará la muestra, la gran mayoría coincidió los mismos lugares, algo que sorprendió a los promotores del estudio.

LOS LUGARES ELEGIDOS

La Oficina.

Muchos admitieron que la atracción física es tan fuerte y hay tanta adrenalina que tienen relaciones debajo del escritorio, sobre el de alguien más, en una silla, en los vestuarios, hasta sobre la mesa de la sala de reuniones. Cualquier lugar que ofrezca la mínima comodidad es suficiente para realizar lo que llamaríamos “una cosa rápida”.

El Ascensor.

“Nos encontramos en el piso 13º”, es un clásico entre los encuestados, enviar un mail a su pareja del trabajo y citarse en algún piso. Revelan que lo más divertido es cuando sube un extraño y ellos deben disimular. Esta es una práctica de riesgo “extremo” ya que puede haber una cámara de vigilancia que este grabando o la visita inesperada en una parada intermedia. El nivel de adrenalina es máximo. A la práctica el ascensor solo da para un morreo y cuatro toqueteos, no llega ni para una “cosa rápida”.

El Parking.

Aseguran que hacerlo en el coche es muy excitante ya que el espacio reducido, el calor y el estrés realmente calientan

los ánimos. Además tienes ventajas como la de no necesitar pagar una habitación en un hotel. El uso del parking es quizás el más extendido y seguro, aporta mayor tranquilidad, pero hay que tener en cuenta que también en los parkings existen cámaras de seguridad y hay que controlar los horarios de entrada y salida del resto de compañeros para no tener sorpresas. Hay que ventilar el coche al salir, ya que la humedad del calor generado empaña los cristales y nos puede delatar fácilmente.

Las escaleras de emergencia.

Lugar disponible para tener apasionadas sesiones sin cámaras de seguridad, al igual que en algún pasillo del recinto. Esta opción si es la más tranquila y segura, ya que a nadie se le ocurre circular por las escaleras de emergencia, así que no tendremos visitas inesperadas (esperemos que no haya un aviso de incendio).

El Hotel.

Esta es la más clásica y más común de todas las opciones. La mayoría de los empleados acuerdan salir al mediodía de la oficina por separado, encontrarse y darse un revolcón en una habitación de hotel o pensión cercana y volver al trabajo después y aquí no ha pasado nada. Todo discreto y limpio.

La Sauna.

Es la opción más simple, menos costosa y más rápida. La hora de la comida es la preferida. Se acuerda el encuentro en una de las saunas cercanas y se disfruta del polvo. Una Ducha y como nuevo para afrontar el resto de la jornada de trabajo.

Los Baños.

También un clásico para tener sexo en la oficina. El morbo del temor a ser pillados en plena faena pone caliente hasta al más serio de los ejecutivos. Espacio reducido con poca luz y la necesidad de permanecer en silencio son los morbos añadidos al lugar. ¿Te imaginas estar haciendo un “apaño” a tu compañero y tener a tu jefe meando al lado? ¿Excitante verdad? Adrenalina por las nubes asegurada.



Destinos imprescindibles para 2017



Hemos seleccionado 5 destinos GLBT imprescindibles para este año de los cuales estamos seguros que no defraudarán a nadie. Posiblemente algunos de vosotros ya los conoceréis, ya que son todos ellos muy populares, otros, conoceréis alguno de ellos. Aquí os dejamos el reto de descubrir estos cinco destinos que os proponemos, así como otros 5 destinos que si bien no son GLBT, destacan por algún u otro motivo.

DESTINOS GLBT 2017

1. Viena. Incombustible, moderna y clásica a la vez que cultural, donde el diseño y el arte es pura vida en sus barrios más cool. Nadie se puede llegar a imaginar la cantidad de eventos para todos los gustos que se realizan en esta ciudad austriaca para el colectivo GLBT. En enero el Baile del Arco Iris, vals vienés abierto de mente para la comunidad gay. El Diversity Ball en abril, una gran fiesta de la diversidad abierta a todo el mundo, en junio el festival de Cine Gay y el famoso Life Ball a favor de la lucha contra el SIDA, también a finales de junio el Vienna Fetish Spring para los amantes del cuero e incluye el Mr. Leather Austria y en esas mismas fecha su Vienna Pride, allí conocido como el Regenbogenparade. En septiembre la Wiener Wiesn-Fest, o lo que es lo mismo, la fiesta de la cerveza vienesa rosa. En octubre, tenemos la Wien in Schwarz - Viena de



negro, para amantes del cuero y del fetichismo en su edición de invierno. ¿Quién no quiere descubrir Viena con todos estos eventos?

2. Bruselas. Del 19 al 21 de Mayo se celebrará el Gay Pride en la capital belga, un motivo más que suficiente para conocer de primera mano es ciudad que combina el chocolate y el cómic como principal atractivo y es precisamente en el barrio donde se concentran más locales de ambiente. Aquí encontramos los mejores murales de su ruta del comic, así como las mejores chocolaterías de la ciudad. Si unes esto a todas las fiestas que trae ya de por sí solo el evento del gaypride, ¿qué mejor tentación que ésta para conocer Bruselas?

3. Tel Aviv. El primer fin de semana de junio, l segunda ciudad de Israel celebra el gaypride más concurrido del mediterráneo. Cada año, acuden de todas partes del mundo, miles de personas para celebrar un acontecimiento que ya se ha consolidado como de los mejores gaypride del continente Europeo. La combinación del atractivo turístico de sus playas, la mentalidad abierta de la ciudad que se vuelca literalmente sin excepción con este macro-evento, que hacen que Tel Aviv sea una apuesta segura a la hora de elegir un destino GLBT atractivo y de ocio a pocas horas de vuelo.





4. Gran Canaria. Maspalomas. Que podemos hablar de nuestra Maspalomas que ya no hemos hablado con anterioridad. Aunque hay muchos que aún no la conocen, sólo decir que posee un ambiente peculiar y único, unos resorts y hoteles GLBT donde en ningún otro lugar podrías encontrar, un destino vacacional de sol y playa de prácticamente 365 días al año y en el que se pueden permitir el lujo de celebrar un Gay Pride en mayo y un Winter Pride en octubre, siempre con un eje aglutinador que es el centro comercial Jumbo. Sin olvidar sus famosas dunas y la zona del chiringuito número 7, donde todo es posible. Para los que buscan algo más que sol y playa y cuerpos 10, la isla también ofrece una variedad de actividades deportivas, de aventura y náuticas que nunca te las podrías imaginar. Tan solo debes ir y descubrirlo.

5. Word Pride Madrid 2017. Poco más que decir, por unos días Madrid será la capital mundial del colectivo GLBT, eso será del 23 de junio al 2 de julio. Estamos seguros que una vez más, Madrid dará la talla en este tan importante evento

OTROS DESTINOS TENDENCIA 2017

No termina el mundo en los destinos GLBT por excelencia, también tenemos otras recomendaciones que por su propio peso debes de valorar para elegirlos como destinos a visitar este año que acabamos de inaugurar. Hemos realizado una pequeña selección de 5 destinos por temáticas:

1. Varsovia. Vamos a huir de los destinos clásicos por una vez y aquí os recomendamos una ciudad que por su cultura, patrimonio arquitectónico e histórico y por su gastronomía vale mucho la pena conocer. Y además es barato.

2. Andorra. Para los amantes de la naturaleza tenemos un destino a muy poca distancia, que es muy conocido por el shopping y el sky, pero además tiene un patrimonio natural increíble. Atrévete y descúbrela.

3. Split y las islas de la costa de dalmacia central. No existe otro lugar más bello en Croacia y posiblemente en Europa para recorrer en coche con tu pareja y hacer noche en cualquiera de las islas o pequeños pueblos de la zona.

4. Un crucero por el Mediterráneo con el Costa Diadema. La mejor forma de estrenarse en el mundo de los cruceros es viajando con uno de los mejores y más nuevos barcos, en este caso te recomendamos el último de Costa Cruceros, no te defraudará. Lo mejor es escoger la ruta clásica del mediterráneo, pudiendo visitar ciudades como Roma, Marsella, Florencia o Pisa.

THE EVER CLASSIC JEANS & BEARS & LEATHER BAR
NEW CHAPS

PROGRAMACIÓN ENERO

Lunes/Monday open 21:00h

Martes/Tuesday, open 21:00h

Miércoles/Wednesday open 21:00h
& Naked Party

Jueves/Thursday open 19:00h
& happy merienda daddys/admiradores

Viernes/Friday open 21:00h
Sex Live Party hasta el cierre Dress Code

Sabado/ Saturday
Sex Sessions 14-01-2017 & 28-01-2017

Open 18:00 hasta 22:00h
Orgia para maduros/ bears & admiradores
de 22:00 a cierre Saturday night fever

Domingo/ Sunday open 19:00h
Happy Merienda

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

TOTALMENTE RENOVADO

NITM

NOSTROMO

GAY SEX SHOP

Nuevo dark room y sala de cine

Aneses, dildos, estimulantes sexuales,... y muchas novedades

No te pierdas la zona cruising... Ven y descúbre-la!

Diputació, 208 - Barcelona



La sierra de la Albera, senderos con sabor mediterráneo

Senderos a manos llenas, picos –con nieve o sin ella-, bosques, rutas submarinas, patrimonio y un puñado de centros termales para relajarnos al atardecer antes de una gran cena acompañada con un buen vino. Ya os podéis ir calzando las botas porque en la Cataluña Norte seguro encontraréis un camino a vuestro gusto.

El bonito pueblo de Banyuls-sur-mer, en la Cote Vermeille, puede presumir, entre otras cosas, de su carácter mediterráneo, de sus vinos con denominación de origen propia, de sus caseríos y torres de vigía, de un observatorio oceanográfico –nada menos-, de una reserva natural marina –la única en toda Francia- y de una ubicación privilegiada al abrigo de la sierra de la Albera y al pie de los Pirineos. Es precisamente aquí donde termina (o empieza según la dirección elegida) el mítico GR10, el sendero de 866km que cruza los Pirineos desde Hendaya hasta Bañuls, uniendo el Atlántico con el Mediterráneo – y que junto a su gemelo, el GR11, que sigue el recorrido paralelo por la cara sur del macizo entre el Cabo Higuer y el Cap de Creus, constituyen una de las travesías de montaña imprescindibles para los trekkers de todo el planeta.

Sólo en La Albera hallamos más de 300km de senderos, repartidos en 45 recorridos debidamente señalizados, y 10 refugios, con una variedad de paisajes sin igual – mar, montaña, bosques (hayas, pinos, alcornocos, arces, fresnos, castaños...) y viñedos– una fauna rica y diversa y un clima suave que nos permite disfrutar de todos los itinerarios incluso en los meses de invierno. El punto culminante de este macizo es el Pico Neulós (1256m), con impresionantes vistas sobre el valle del Tech y el Rossellón. Casi al pie de la cima, en el Col de l’Ouillat, se encuentra el último (o el primero) refugio del GR10, le Chalet de l’Albère, rodeado de inmensos pinos y castaños y con unas vistas privilegiadas. Lo regentan un grupo de hermanos y ofrece unas 30 plazas, repartidas en dormitorios de 2, 4, 10 y 12 camas. Abre todo el año y sirve almuerzos y cenas elaborados con productos locales en su acogedor comedor de madera y en su maravillosa terraza panorámica. Un lugar ideal para descansar tras una caminata o una buena base desde la cual iniciar diferentes rutas.

En este rincón del Mediterráneo hallamos senderos temáticos para todos los gustos, entre los que os destacamos:



Senderos de naturaleza – como los que cruzan las 300ha de la Réserve Naturelle del forêt de la Massane coronada por el pico de Quatre Termes (1158m) o los que recorren los viñedos de la Côte Vermeille. Incluso podemos disfrutar de un sendero submarino señalado de 200m que se inicia en la playa de Peyrefite para sumergirse en la Réserve marine de Cerdère-Banyuls (650ha) – y suficientemente seguro para todos.

Los caminos de la memoria – senderos que siguen los escenarios de la retirada del 39, como el campo de internamiento de Argelès, que llegó a albergar a 200.000 republicanos que huían de la dictadura, la maternidad de Elna o el Sendero de Walter Benjamin (que huía del nazismo).

Los caminos del patrimonio – con dólmenes, yacimientos arqueológicos, torres de vigía y fortalezas de la época de los reyes de Mallorca, frescos (como el de Sant Martí del Fenollar), caseríos, ermitas, iglesias, abadías y pueblecitos.

En la costa, el camino más frecuentado es el que va de Argelès a Cerdère (40km) y que ahora se ha convertido en la ruta más vendida de Europa. Uno de los atractivos de este sendero, a parte del paisaje espectacular, consiste en coincidir con un tramo del GR10 y un tramo del GR11 a cada lado de la frontera.

Y tierra adentro nos espera la montaña en mayúsculas. La vuelta al Canigó es una travesía de 74,45 kilómetros que se puede realizar en 4 días (hay 5 refugios disponibles), con un desnivel acumulado de 3.984m (coronado con el pico del Canigó – 2.784m). Es posible contratar a un guía e incluso alquilar a un burro para que cargue con nuestra mochila, cosa que hará más llevadera la cuesta.

Y más allá, si seguimos caminando, llegaremos a la Cerdagne y, quizás, ahora que se acerca el invierno, tendremos que sacar las raquetas.

No sólo a pie, el territorio de los Pirineos Orientales ofrece rutas de cicloturismo para todos los niveles, desde senderos fáciles para recorrer en familia hasta un itinerario transfronterizo por los Pirineos o una parte del Eurovelo 8.

Así pues, ya sea andando, a caballo o en bici, la sierra de la Albera nos espera con los brazos abiertos y una copa de vino.

MÁS INFORMACIÓN

Turismo de los Pirineos Orientales: ledepartement66.fr
Turismo de Banyuls-sur-mer www.banyuls-sur-mer.com
La vuelta al Canigó: montourducanigo.com



NO TE “RALLES” EN LAS

REBAJAS

YA SOMOS MAYORCITOS PARA SABER QUE COMPRAR Y QUE NECESITAMOS EN LAS REBAJAS, PERO TEN EN CUENTA QUE RENOVAR BÁSICOS O ADQUIRIR PRENDAS DE CALIDAD HAN DE SER DOS DE TUS GRANDES OBJETIVOS. UNOS ZAPATOS DE PIEL O UN BUEN ABRIGO PUEDEN SER DOS FACTORES A TENER EN CUENTA A PARTIR DE ENERO. INTENTA TENER MUY CLARO CON QUÉ PRESUPUESTO CUENTAS Y SI EL PRODUCTO QUE SE VA A ADQUIRIR VERDADERAMENTE COMPENSA: NO POR SER MÁS O MENOS CARO DURARÁ MÁS O MENOS TIEMPO.

visionario

BARCELONA



COMPLEMENTOS

Carcasa iPhone
Mineral Transocean
de **Roxxlyn**



Reloj mesa
Tube
de **Piet Hein Eek**



Gorra regilla
Trucker Cap
de **SCALPERS**

IMPRESCINDIBLES

Mochila parisina
Maubert
de **Desley**



UN ESTUDIO EN CASA

Ordenador de sobremesa: Microsoft Surface Pro

Microsoft regresa al mercado con un gran monitor táctil de 28 pulgadas. Un "todo en uno" capaz de realizar cualquier tipo de trabajo directamente con nuestras manos con la máxima potencia y con tan solo inclinar la pantalla de resolución 4K. También incluye un Surface Dial, un dispositivo parecido a un ratón que permite una nueva interacción sobre la pantalla con menús desplegables y rotativos.



LOS GADGETS QUE NECESITAS



UN PARPADEO UNA FOTO

Smartphone: Sony Xperia XZ

Xperia XZ perfecciona los aspectos básicos de un smartphone. Está repleto de innovaciones tecnológicas, e incluye una cámara digna de fotógrafos profesionales, una batería inteligente y funciones que se adaptan a ti. Y todo ello se aúna en un diseño evolucionado e impresionante.



REGRESO AL FUTURO

Zapatillas automáticas: Nike HyperAdapt

Marty McFly estaría orgulloso. Nike crea unas zapatillas que pueden ser ajustada automáticamente a través de unos botones cerca de la lengüeta. También cuentan con una serie de LEDs en el talón que nos indican el nivel de batería, que tarda unas tres horas en cargarse.

EL ARTE DEL SONIDO

Altavoces inalámbricos: Samsung bottle

El arte del sonido con el toque justo de estilo. Un diseño espectacular desde cualquier ángulo que destacará en cualquier entorno. Disfruta del mejor sonido omnidireccional de 360° sin importar dónde te coloques. Conéctalo via bluetooth a su smartphone y cambiale el color de la iluminación dependiendo del ambiente que desees.





OPEN
24H/7 DAYS

**NO TE CONFORMES
CON MENOS**

**DON'T SETTLE
FOR LESS**

Síguenos en / Follow us on:



SAUNA BARCELONA

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

INSTALACIONES AMPLIADAS
EXPANDED FACILITIES

C. Tuset 1, BARCELONA
TEL. 93 200 77 16

SAUNA CASANOVA

THE GAYXAMPLE SAUNA
LA SAUNA DEL BARRIO

CASANOVA 57, BARCELONA
TEL. 93 323 78 60

SAUNA CONDAL

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

TERRAZA DE FUMADORES SHOKING AREA

ESPOLSASACS 1, BARCELONA
TEL. 93 317 68 17

SAUNA THERMAS

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

DIPUTACIÓ 46, BARCELONA
TEL. 93 325 93 46

WWW.SAUNASPASES.COM



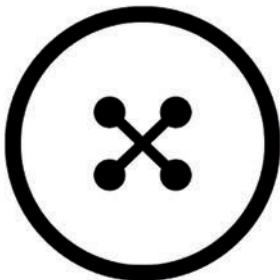
VIDEOJUEGOS / RESIDENT EVIL 7 supone el regreso a las raíces de la serie mediante una experiencia totalmente terrorífica ambientada en la América rural moderna tras los sucesos de Resident Evil 6. En esta entrega sentiremos la tensa atmósfera a cada difícil paso regresando a aquella inquietud del original que nos cautivó hace veinte años.

PLATAFORMAS: PS4/XBOX ONE/PC



VIDEOJUEGOS / KINGDOM HEARTS HD 2.8 FINAL CHAPTER PROLOGUE. Adelántate a la llegada de la esperada tercera entrega de la serie con Kingdom Hearts HD 2.8 Final Chapter Prologue, una recopilación que incluye la versión remasterizada en alta definición de Kingdom Hearts: Dream Drop Distance, Kingdom Hearts X [chi] Back Cover y Kingdom Hearts 0.2 Birth.

PLATAFORMAS: PS4



ANDROID/IOS. 21 Buttons. Si eres amante de la moda y quieres estar al día de las últimas tendencias, 21 button, es una app que se define como un híbrido entre red social y tienda de moda con la que podrás inspirarte para tus looks o compartir los tuyos con los demás.



ANDROID/IOS. Super Mario Run. Representa la llegada del clásico juego de Nintendo al universo móvil. Se trata de un juego tipo runner infinito en el que tenemos que ir guiando a Mario por distintos 24 niveles. Permite jugar una demo de 2 niveles y el resto es de pago.



ANDROID/IOS. Bizum. es más que una app, un sistema de envío de dinero y pagos móviles integrado en los dispositivos mediante las aplicaciones bancarias. No tiene comisiones y Sirve para realizar pagos entre amigos independientemente del banco.

Berlín

dark

100%
MASCULINE
ATTITUDE

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)

+info



La Estrella

RESTAURANT CAFETERIA

Gran Variedad
en Carta

Carnes y Mariscos
Gallegos



MENÚ MEDIODIA: 10€ (lunes a viernes)

MENÚ NOCHE: 11'6€ (lunes a jueves)

VIERNES NOCHE, SÁBADO Y DOMINGO: 13'6€

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

TARANIS

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

TÖN VANG ARD®



/TÖN VANGARD

BARCELONA

www.tonvangard.com

THE BRAND NEW STYLIST CREATION

[makeup]

[hair]

[styling]



Gran Via, 605 - BCN -
+34 696 045 521
sergi@tonvangard.com

Diputació, 191 - BCN -
+34 934 537 972
info@tonvangard.com



FORMULA TU DIETA CON

EL APIO

Empezamos un nuevo año y seguro que hemos hecho muchos propósitos para mejorar nuestra vida, y entre ellos nuestra dieta y por consiguiente nuestro aspecto físico, así que vamos a ponernos mano a la obra.

En estos momentos y aprovechando las verduras de temporada, si preguntas por una rápidamente te respondo el apio!. Esta verdura siempre se ha considerado un alimento vinculado a las dietas, y así es en cierto modo, pero por ello, y para tener mayor información acerca de este alimento, nos detenemos en su composición y en los beneficios que nos va a aportar a nivel físico, ya que su ingesta es muy saludable por varios motivos. Ante todo hay que tener en cuenta que se trata de un vegetal, y que por lo tanto su contenido calórico es bajo. Por este motivo siempre se le ha vinculado a las dietas de adelgazamiento, ya nos va a saciar considerando su bajo aporte calórico.

La intensidad de aroma es su sello de identidad, además de aportar mucho frescor a los platos en los que lo incluyamos, pero el apio es más que eso; ya que nos aporta vitaminas y minerales por un tubo.

Sin detenernos en su aporte nutricional, dado que es importante destacar que contiene numerosas vitaminas entre las que vamos a destacar la vitamina A, B1, B2, B6, B9, C y E. Además tiene un amplio compendio de minerales como el potasio, calcio, zinc, magnesio, silicio, sodio, fósforo, azufre, cobre y hierro. A esto debemos sumarle su alto contenido en fibra, que nos ayudará a eliminar residuos del organismo,

además de contener aceites esenciales necesarios para el correcto funcionamiento del organismo.

UN POTENTE DIURÉTICO

Partiendo desde el punto de vista físico, el apio tiene infinidad de propiedades que nos ayudarán a mejorar nuestra salud y a mantenerla. Para comenzar es uno de los diuréticos más importante que existe. Es por ello que se utiliza a la hora de conseguir evitar la acumulación de líquidos en el organismo. Ideal para ayudarnos a la hora de depurar el organismo y eliminar toxinas que vamos acumulando.

BACTERICIDA Y ANTIOXIDANTE

Pero no solo queda aquí la cosa, sino que además tiene un alto poder bactericida y antioxidante que ayuda a mejorar el estado general del organismo, pues refuerza el sistema inmunológico y nos ayudará a evitar el desarrollo de infecciones. A esto hay que añadirle su elevado factor antioxidante que facilitara a proteger a las células del ataque de los radicales libres, creando una excelente protección de las mismas.

COMBATE EL COLESTEROL

No hay que olvidar que es muy beneficioso para el correcto funcionamiento intestinal, fomentando la regularidad y el correcto movimiento del mismo. Además es muy bueno para el sistema nervioso y muscular por la cantidad de minerales que contiene. Además, es un aliado perfecto a la hora de mantener unos perfectos niveles de colesterol en sangre.

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 tanta pasión

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:eixample@nomasvello.com

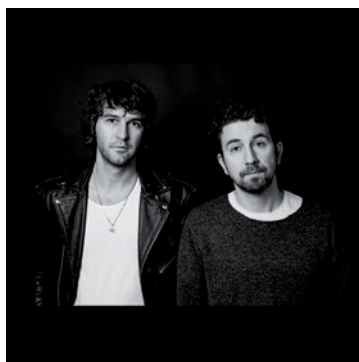
TRATAMIENTO PRECIO/SESIÓN

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

* Ver condiciones en www.nomasvello.es



I see you es el título del tercer álbum en dos años de **The xx**. Una colección de 10 pistas, con *On hold* como primer single. El grupo trabajó en Estados Unidos e Islandia con el productor Rodaïdh McDonald.



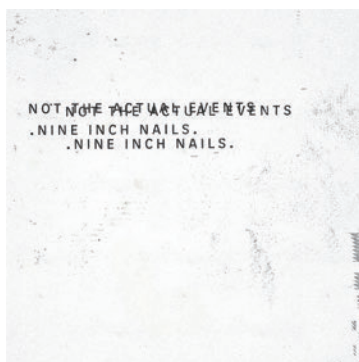
Near to the wild heart of life es un disco de 8 pistas del dúo canadiense de Rock Alternativo **Japandroids**. Como primer avance la pista titular. Un álbum que continúa con su línea potente y sonora.



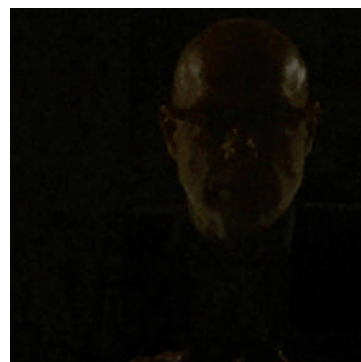
Climate change es el décimo álbum de estudio de **Pitbull**. Como primer avance FREE.K. Con las colaboraciones de Jennifer Lopez, Enrique Iglesias, Jason Derulo, Leona Lewis, Flo Rida, Kíesza, entre otros muchos.



Oczy młody es un álbum de **The Flaming Lips**. Como primer single, *The castle*. Y como segundo, *How??*. Presentación en directo en el VIDA Festival en Villanueva y Geltrú (Barcelona), el 30 de junio de 2017.



Not the actual events es un extended play de **Nine Inch Nails**, una colección de 5 canciones grabadas por Trent Reznor y su colaborador, Atticus Ross, ya como miembro oficial de NIN.



Reflection es un álbum de música ambiental de **Brian Eno**. Con una única pieza, pero de 54 minutos de duración. sin denominación de "música ambiental" sino más bien una consecución de piezas generativas.



A girl a bottle a boat es el octavo álbum de canciones inéditas de **Train**. Con *Play that song* como primer single oficial, al que da continuidad a *Working girl* como principal sencillo promocional.



A dónde ir es el segundo álbum de **Viva Suecia**. Los murcianos se han colocado en pocos meses en listas de ventas, soldouts por toda España, sumando dos millones de escuchas en Spotify.



Echolocation es el primer álbum de **Gone is gone**, proyecto musical compuesto por Troy Sanders y Troy Van Leeuwen (guitarrista de Queen of the stone age). Una colección de 12 pistas, con *Sentient* como primer single.

DAVID OTERO

David Otero regresa al panorama musical con más fuerza que nunca. El exmiembro de El Canto del Loco llevaba varios días anunciando el estreno de su nuevo tema en las redes sociales y por fin ha llegado este esperando momento.

El primo de Dani Martín acaba de publicar un fragmento de su nuevo single que se titulará "Micromágia", tal y como él mismo ha contado en su cuenta personal de Twitter. Esta nueva canción nos muestra el lado más positivo del artista, ideal para recibir el verano con mucha alegría y ganas de bailar.

La nueva era de David Otero sin ser "El Pescazo" acaba de comenzar y lo cierto es que tiene muy buena pinta.



FUNAMBULISTA

Dual

Dual es un álbum de Diego Cantero, el tercero como Funambulista, y el primero para Sony Music. Toma el testigo de India Martínez y Malú, siendo el tercer artista de Sony Music en publicar álbum bajo el concepto Dual.

Como primer single Quiero que vuelvas con Antonio Orozco. Un tema cuya versión original se incluye en su álbum Quédate (2014), y para la película Perdona si te llamo amor. Como segundo sencillo, Sólo luz con Pablo Alborán.

Un proyecto con catorce duetos con artistas como Pablo Alborán, Antonio Orozco, Dani Martín, Abel Pintos, Andrés Suarez, Marco Mengoni, Bebe, Maldita Nerea, David Otero, Rozalén, Leire Martínez (LOVG), Marwan, India Martínez y Efecto Pasillo.



XXX: REACTIVATED



Xander Cage (Vin Diesel), alias XXX, es un rebelde amante de los deportes extremos que adora romper las normas, y que colabora como agente encubierto del gobierno participando en numerosos episodios de riesgo. Tras un fatídico incidente, motivo por el cual todos le dan por muerto, Cage sale de

Dirección: D.J. Caruso

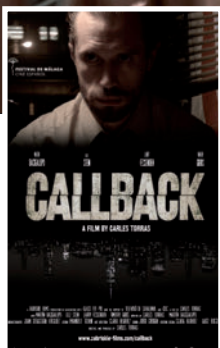
Intérpretes: Vin Diesel, Deepika Padukone, Donnie Yen, Samuel L. Jackson, Nina Dobrev.

Género: ACCION **País:** EE.UU

Duración: - **Estreno:** 20/01/2017

su exilio auto impuesto y vuelve a la acción de incógnito, acompañado de su agente instructor Augustus Gibbons (Samuel L. Jackson).

En esta ocasión, Cage le seguirá la pista a Xiang (Donnie Yen), un autoritario y peligroso guerrero. Envuelto en una letal conspiración que parece apuntar a las más altas esferas de gobierno del mundo, su aventura será una carrera a contrarreloj para intentar recuperar a toda costa un arma siniestra y al parecer imparable, conocida como La Caja de Pandora. Para ello, XXX reclutará a todo un nuevo equipo de aventureros y adictos a la adrenalina.



Larry (Martin Bacigalupo) es un joven cristiano evangélico que trabaja como mozo de carga en una empresa dedicada a mudanzas, aunque su único sueño es convertirse en actor profesional para realizar anuncios publicitarios. Todos sus días son iguales y transcurren en rutinarios traslados

CALLBACK

Dirección: Carles Torras

Intérpretes: Martin Bacigalupo, Lilli Stein, Larry Fessenden, Timothy Gibbs, Rigoberto.

Género: THRILLER **País:** España

Duración: 80min **Estreno:** 20/01/2017

de muebles y cajas de casas ajenas, disputas con su jefe (Larry Fessenden) y numerosos castings a los que se presenta para llegar a cumplir su sueño. Lo que él no sabrá es que su suerte cambiará el día que conoce a Alexandra (Lili Stein), aunque no todo irá como él imaginaba ya que poco después las cosas empezarán a torcerse, cada día un poco más. Cuarto largometraje del director catalán Carles Torras en el que el espectador se embarca en un thriller psicológico ambientado en Nueva York.



Inspirada en hechos reales, la cinta aborda la historia del golpe militar chileno de 1973, liderado por Augusto Pinochet. Una joven pareja alemana, Lena (Watson) y Daniel (Brühl) se ven envueltos en un conflicto violento que condujo al derrocamiento del presidente democráticamente electo

COLONIA

Dirección: Florian Gallenberger
Intérpretes: Emma Watson, Daniel Brühl, Michael Nyqvist, Julian Ovenden.
Género: DRAMA **País:** ALEMANIA
Duración: 110 min **Estreno:** 20/01/2017

Salvador Allende. Daniel es secuestrado por la policía secreta del futuro dictador Pinochet. Es entonces que Lena decide unirse a un culto peligroso en una zona aislada del sur del país conocido como Colonia Dignidad, con el fin de encontrar a su marido. La Colonia se presenta como una misión caritativa del predicador laico Paul Schäfer (Michael Nyqvist) pero, de hecho, nadie ha escapado de ese lugar. El filme, sin embargo, señala la supuesta complicidad de la Embajada alemana con los golpistas y la existencia de Colonia Dignidad como centro de represión política.



Debido a un trauma de la infancia temprana, Kevin (James McAvoy) sufre trastorno de identidad disociativo (DID), conocido como trastorno de personalidad múltiple. Dentro de él conviven 23 identidades diferentes. Para hacer frente a su esquizofrenia, Kevin recibe la ayuda

MÚLTIPLE

Dirección: M. Night Shyamalan
Intérpretes: James McAvoy, Anya Taylor Joy, Betty Buckley, Brad William Henke.
Género: THRILLER **País:** U.S.A
Duración: 116 min **Estreno:** 20/01/2017

de la Doctora Fletcher (Betty Buckley), una psiquiatra que ha dedicado su vida a la defensa de las personas con DID. El problema surge cuando algunas de las personalidades más problemáticas dentro de Kevin urden un plan con un propósito misterioso y nefasto. Es entonces cuando Dennis secuestra a tres chicas adolescentes. Y pronto las prisioneras, lideradas por Casey (Anya Taylor-Joy), se encuentran en un búnker subterráneo y su vida depende de este peculiar captor con personalidades cambiantes.



15.16.17.18

GRUPO PASES
SAUNAS MASCULINAS

BARCELONA * CONDAL * THERMAS * CASANOVA
OLÍMPIC * MAGNUS * HISPALIS

WWW.SAUNASPASES.COM

Redes Sociales

Síguenos en facebook/revistagb, en twitter @revistagb o en Instagram @revistagb y comparte con nosotros tus fotos favoritas, tus comentarios e inquietudes, así como todas las sugerencias que desees realizarnos.

¡Queremos interactuar contigo!



f FACEBOOK:
Sigue nuestra actividad en esta red social, comenta e interactúa con nosotros!
¡Dale al Like!
@revistagaybarcelona

t TWITTER:
Sigue nuestra actividad diaria, toda la actualidad, reportajes y mucho más en la red social más activa y participativa.
¡Follow me!
@revistagb

Instagram:
Las mejores imágenes de los eventos GLEB del momento, curiosidades, fotos divertidas y mucho más en nuestra nueva cuenta. ¿Nos sigues?
@revistagb

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

THE EVER CLASSIC JEANS & BEARDS & LEATHER BAR
NEW CHAPS

DIAGONAL 365 - BARCELONA
WWW.NEWCHAPS.COM

31

Berlin
dark
BARCELONA
hard & fetish bar
berlindark.com

08

boyberry
Barcelona
Calabria 96

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

19

BOUTIQUE DEL DESCANS
Desde 1921 fins avui

Colchones con fibras naturales:
más transpirables
y mejor climatizados

Atención personalizada a nuestros clientes para ofrecer soluciones adaptadas a su morfología

www.laboutiquedeldescans.com

C/ Muntaner, 140 - Barcelona - Tel. 934534239
Artesa de Segre, 7 - Barcelona - Tel 934176757

23

TÖN VANG ARD®
BARCELONA
www.tonvanguard.com

Gran Via, 605 +34 696 045 521 | Diputació, 191 +34 934 537 972

30

TARANIS
Moda para grandes hombres

Rocafort 223 - 08029 Barcelona
Tel. 93 494 00 64

TERMAS SPARTA SAUNA

ABIERTO DE 15.00H A 22.00H

REQUESENS 18
17600 FIGUERES
TEL. 972 511 705

38

NOMASVELLO
GAY SEX SHOP

TOTALMENTE RENOVADO

NUEVO DARK ROOM
CINEMA
Y MUCHO MAS...

Diputació, 208 - BARCELONA

20

Nuevos tratamientos en no+vello.

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:ei@example@nomasvello.com

13

Restaurante El Bierzo a Tope

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

>> GUÍA DE BARCELONA

>> BARES

Botànic Bar Cafè. Muntaner 64
Àtame. Consell de Cent 257
Boys Bar. Diputació 174
Berengenal. Diputació 215
Chevalier. Diputació 157
El Cangrejo del Eixample. Villaroel 86
El Quinto Moño. Villaroel 96
La Chapelle. Muntaner 65
La Rosa (L). Brusi 39
Moeem. Muntaner 11
Museum Cafè & Club. Sepúlveda 178
New Bahia Bar (L). Senca 12
Tu Sabes (L). Marc Aureli 38-40
Versailles. Pstg. Valeri Serra 3

>> FETISH & BEARS

01. Bacon Bear Bar. Casanova 64
31. Berlin Dark. Passatge Pruneda 18
10. New Chaps. Av. Diagonal 365
Trash. Carrer de la Mare de Déu del Remei, 11
La Base BCN. Casanova 201

>> SEX SHOPS

08. Boyberry (darkroom,sexclub) Calàbria 96
38. Nostromo. Diputació 208
Amantis Gràcia. Torrent de l'Olla 145
Sestienda. Rauric 11
Erotixx. Avinguda de Roma 153
Only is Love. Casanova 43
Zeus. Riera Alta 20

>> SAUNAS

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

>> RESTAURANTS

13. El Bierzo a Tòpe. Diputació 159
02. La Estrella. Aragó 185
7sins. Muntaner 7
BCN Cafè. Diputació 180.
dDivine. Balmes 24
El Berro. Diputació 180
Manga Rosa. Consell de Cent 220

>> TIENDAS / MODA / COMPLEMENTOS

30. TARANIS. Tallas grandes. Rocafort 223
19. La Boutique del Descans. Muntaner 140
ES4U. Casanova 56
NIT. Consell de Cent 233
63bis. Casanova 63 bis
Blue Shop & Hair. Aribau 42
Next Level. Diputació 189

>> REGALOS / GIFTS

Intro Fusion. Decoración. Diputació 163

>> ESTÉTICA / GYM FITNESS

20. No+Vello Eixample. Consell de Cent 218
Pearl smile. Casanova 84-86

>> PELUQUERIAS

23. Tón Vanguard. 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.
Pearlsmile. Casanova 84-88

>> LIBRERIAS

Antinuos. 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
Viajes Travelling. Consell de Cent 224

>> INFORMACIÓN GLTB

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

>> ASOCIACIONES GLTB

ACEGAL - ASSOCIACIÓ CATALANA D'EMPRESSES PER A GAIS I LESBIANES
 Diputació 163. Tel. 934 534 366
Fundació Enllaç.
 Roselló 328. Tel. 934 573 739
AMPGIL. Verdaguier i Callis 10
Casal lambda. Verdaguier i Callis 10
FAGC. Verdi 88 baixos
Gaispositius.
 Violant d'Hongria 156. Tel. 932980642.
Grup d'Amics Gais.
 Sant Adrià, 20. Tel. 620550768
Panteres Grogues.
 Diputació 163

>> GUÍA DE SITGES

>> BARS

Union Bar. St. Bonaventura, 10
40 de Fiebre. Carrer de Sant Gaudenci, 7
Backstage. Carrer d'Espalter, 7
Bar 7. Carrer Nou, 7
Bear's Bar. Bonaire, 17
Barcode. Carrer de Sant Bonaventura, 10
Bourbon's. St. Bonaventura, 13
Bukkake Cruise Bar. Joan Tarrida 17
Bunker. Bonaire, 12
Bears' Bar. Carrer Bonaire, 17
Beso Bar. Carrer Primer de Maig, 6
Casablanca. Pau Barrabeig, 5
Comodin. Tacó, 4
Dark. Bonaire, 14
Zona X. Carreta, 9

El Horno. Joan Tarrida, 6
El Piano. St. Bonaventura, 1
Incognito. Europa 16
La Villa. Joan Tarrida 8
Man. St. Bonaventura, 19
Orek's. Bonaire, 13
Privilege. Bonaire, 24
Prinz. Nou 4
Queenz. Bonaire 17
Carrusel. Joan Tarrida 14
Seven. Nou, 7
XXL. Joan Tarrida, 7

>> DISCOS / CLUBS

Organic. Bonaire, 12

>> RESTAURANTS

Beach House. Passeig de la Ribera, 33
L'Angle d'Adriana. Plaça de la Indústria, 5
Le Patio. Carrer Bonaire, 26
Ma Maison. Bonaire, 28
Queenz. Carrer Bonaire, 17
SoCa. Carrer Sant Gaudenci, 9
Yummy. Carrer de Joan Tarrida, 2

>> 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 f brica Nestl)
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

>>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/Arbosos10, Nau13.



DISEÑO PÁGINAS WEB

- Diseños adaptados para ordenadores, tablets y smartphones
- Páginas originales diseñadas con las últimas técnicas, 100% rentables y efectivas
- Integración total en sus redes sociales
- Alta y optimización en buscadores (SEO)
- Registro de tu dominio, del hospedaje y su mantenimiento

COMMUNITY MANAGER

- Gestionamos las redes sociales de su marca o empresa
- Creamos contenido para sus seguidores

EDICIÓN DE CONTENIDOS

- Diseño y maquetación de libros, catálogos, revistas, folletos, cartelería, etc.
- Servicios profesionales de traducción de inglés a español o inglés a catalán y viceversa

Make your dreams cum true!

MORE THAN 900 M², ALL FACILITIES AND 12 PRIVATE SUITES

Donde tus sueños se hacen realidad



**OPEN
24HRS
7DAYS**

Síguenos en: / Follow us on:



Partnership:
oapo
Be Yourself

OVER 50 BOYS CRUISING AROUND ALL DAYS

SAUNA THERMAS

DIPUTACIÓ, 46 - BARCELONA - WWW.SAUNASPASES.COM

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