

GB

men's travel & lifestyle magazine

N.185

FEBRERO 2020

www.revistagb.com



GAY MAP INCLUDED

VIAJES

MILÁN CAPITAL
LGTBI 2020

SALUD

SI VIAJAS CUÍDATE
LAS BACTERIAS ACECHAN

REPORTAJE

PLENITUD SEXUAL
A TRAVES DEL YOGA

¿SUFRES ERECCIONES PROLONGADAS?

PINK CORNER

COCKTAILS & DRINKS

BALMES 52

DRAG SHOW
& DISCO

EVERY DAY

believe
club

BALMES 56

Glory hole Cruising Sex
 in Cabins 100% GAY
boyberry
 BARCELONA

Open
 365



With you are
 LA for all the
 of those stan
 today's select
 Brighton and

CO RVATIV
 S...
 change to the
 the...
 the...
 the...

XXXX

Calabria 96 Barcelona **M** L1 Rocafort

Dilluns a divendres de 12 a 23h i dissabtes i festius de 15 a 00h

@boyberrybcn boyberrybcn boyberrybcn

REPORTAJES

04. ¿Sufres de erecciones prolongadas?

06. Plenitud sexual a través del yoga

SALUD & CUIDADOS

8. Si viajas cuídate, las bacterias acechan

10. Recuperación tras una lesión

VIAJES

12. Milán, capital LGTB 2020

GASTRONOMÍA

16. Verdura de temporada, la alcachofa

GADGETS

18. Tecnología pensada para ti

MODA

20. Cazadoras y chaquetas para este invierno

MUNDO DIGITAL

22. Videojuegos y Apps

MÚSICA

24. Marc Almond, Justin Bieber y Moby

CINE

26. Los mejores estrenos del mes

GUÍA DEL AMBIENTE

28. Barcelona. Sitges. Girona



Descarga directa de la revista



PUBLICIDAD
Dpto. Comercial
Tel. 616 048 216

DIRECTOR
David Bigorra
revista@revistagb.com

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

NOTAS DE PRENSA Y COMUNICADOS
revista@revistagb.com
www.gaybarcelona.net

REVISTA GB
MEN'S LIFESTYLE MAGAZINE

¡Descubre nuestra nueva línea
editorial con nuevos contenidos!

REVISTAGB.COM



¿SUFRES ERECCIONES PROLONGADAS?

La erección indeseada, persistente y no es causada por la estimulación sexual o excitación, y a menudo dolorosa, **se denomina priapismo**. Puede considerarse una emergencia médica que debe recibir tratamiento adecuado. Iniciar un tratamiento rápido puede ser fundamental para una recuperación funcional.

El nombre proviene del dios griego Príapo (en griego Πρίαπτος), considerado un dios de la fertilidad, representado con una erección

desproporcionadamente grande y permanente.

Hay **dos tipos de priapismo**: de bajo flujo y alto flujo. Los síntomas varían algo dependiendo del tipo.

El priapismo arterial, también conocido como priapismo isquémico o de bajo flujo, es el resultado del hecho que **la sangre no vuelve adecuadamente al cuerpo desde el pene**. Este suele ser el más habitual. Los signos y síntomas incluyen:

PRIAPISMO DE BAJO FLUJO

La erección dura más de cuatro horas y no está relacionada con la estimulación sexual.

El cuerpo del pene rígido, en general el glande (la punta blanda del pene) Por lo general, pene doloroso o sensible.

PRIAPISMO DE ALTO FLUJO

El priapismo venoso, también conocido como **priapismo no isquémico**, o de alto flujo, ocurre cuando demasiada sangre fluye hacia el pene debido a una ruptura de una arteria o una lesión en el pene. Este tipo de priapismo suele ser indoloro. Los signos y síntomas que se perciben son:

Erección indeseada que dura al menos cuatro horas el cuerpo del pene se mantiene erecto, pero no rígido.

LAS CAUSAS DEL PRIAPISMO ISQUÉMICO

Este tipo de priapismo, es un efecto secundario por la ingesta o uso de una serie de medicamentos. **Los medicamentos más comunes que pueden causar priapismo son:**

Medicamentos orales utilizados **para tratar la disfunción eréctil**, como sildenafil (más conocido bajo el nombre de Viagra), tadalafil y vardenafil.

Fármacos inyectados directamente en el pene para tratar la disfunción eréctil, como la papaverina o el alprostadil.

Antidepresivos, como la fluoxetina y el bupropión.

Antipsicóticos, como la risperidona y olanzapina.

Anticoagulantes, como la warfarina y heparina.

Antihipertensivos.

Algún tipo de estupefacientes pueden causar priapismo, especialmente priapismo isquémico, incluyendo: Alcohol, Marihuana, Heroína, Cocaína.

LAS COMPLICACIONES EN CASO DE SUFRIR PRIAPISMO

El priapismo isquémico puede causar graves complicaciones. La sangre atrapada en el pene al no recibir oxígeno, se transforma en tóxica para los tejidos. **Si la erección persiste más de 4 horas**, la sangre con baja concentración de oxígeno puede comenzar a coagularse (trombosis de pene) y dañar o llegar a destruir los tejidos del pene.

SI NO SE TRATA DEBIDAMENTE EL PRIAPISMO PUEDE CAUSAR:

Disfunción eréctil o impotencia, la incapacidad del pene de llegar a permanecer erecto con la excitación sexual.

DESFIGURACIÓN DEL PENE.

En los casos graves, puede llegar a gangrenarse, la muerte de los tejidos del pene, y en el peor de los casos, puede que sea necesaria la castración o penectomía, la eliminación quirúrgica del pene.

TRATAMIENTO

Por lo general, el priapismo no mejora sin atención médica y su tratamiento va a depender directamente de qué es lo que lo causa.

En la mayoría de los casos el tratamiento del priapismo consistirá en que el pene es anestesiado y **la sangre acumulada causante del priapismo** es sacada mediante el uso de una aguja, de esta manera se desinflamará el pene, volviendo a su estado normal.

También, el médico puede decidir inyectar algún fármaco para relajar las venas contraídas. Es uno de los tratamientos que mejor resultados dan.

Hay **hombres que sufren de priapismo con erecciones parciales e indoloras**. Este tipo de priapismo es más propenso a que de pronto el afectado tenga un problema severo de gran flujo de sangre que entra en el pene en vez de ser una erección por venas contraídas.

Esto se da a menudo después de haber sufrido algún tipo de traumatismo en el pene o en las ingles.

En este caso de priapismo, **el tratamiento se enfoca en disminuir el flujo sanguíneo** dentro del pene y se puede conseguir a través de cirugía o a través de un catéter que se introduce a través de los vasos sanguíneos de la ingle.

Si se trata de inmediato la mejoría será óptima, pero si retrasas acudir al médico, el problema te puede ocasionar disfunciones eréctiles crónicas, parciales o totales.

Se les recomienda orinar con frecuencia, evitar la deshidratación y no tener actividades sexuales prolongadas.



VIVE CON PLENITUD TU SEXUALIDAD

La práctica del **Yoga alienta la unión de mente, cuerpo y espíritu restaurando el equilibrio en la persona**. También relaja la mente y enseña cómo controlar el estrés, las emociones destructivas y los hábitos insanos.

Causas que provocan en la mayoría de los hombres problemas sexuales como la eyaculación precoz. Con la práctica habitual de yoga se mejora el tono muscular y se aprende a respirar correctamente ayudando a controlar todas las funciones

mentales y físicas que son la esencia de la relajación, para así llegar a una plenitud.

Además de algunas posturas que pueden ayudar a fortalecer y **revitalizar los músculos del organismo masculino** llevando a mejorar la circulación y a eliminar toxinas del cuerpo es muy importante **aprender a relajarse mediante la meditación**. Esta es una parte muy importante de la práctica del yoga porque se considera como el progreso natural a la competencia de realizar las posturas y los ejercicios respiratorios.

Por otra parte, es importante conseguir un buen estado hormonal, que en **la sexualidad masculina** está directamente relacionado con la existencia de suficientes andrógenos que tienen la misión de activar el deseo.

Para conseguir este buen estado hormonal debe haber una buena irrigación de sangre en la zona de la pelvis de manera que el sistema nervioso periférico esté en un estado saludable.

Sabiendo que la energía que mueve el pensamiento es la misma que posibilita las funciones físicas, movilizar el cuerpo significa movilizar la energía, renovarla, y esto incide también de forma directa sobre la calidad de los pensamientos.

En este sentido, las técnicas respiratorias y la práctica de yoga son dos grandes y poderosas herramientas en el tratamiento de trastornos sexuales masculinos como puede ser la eyaculación precoz.

MEJORA DE LA CIRCULACIÓN

Una de las condiciones que los hombres mayores pueden experimentar es **una disminución del apetito sexual**. El estrés y las enfermedades, son dos factores que suelen estar vinculados a este tipo de condición, que es temporal en la mayoría de los casos. Hay algunos casos, en los que puede ocurrir una caída a largo plazo de la virilidad.

La disminución de la virilidad puede ser una condición muy frustrante, ya que puede afectar negativamente la calidad de las relaciones personales, así como también la autoestima. Hay una serie de **métodos que pueden ayudar a aumentar el deseo y potencia sexual**, algunos tienen que ver con tratamientos médicos, y otros están orientados hacia el estado anímico de la persona.

Las diferentes posturas, respiraciones y meditaciones integran un beneficio completo para la salud del hombre, como son los siguientes:

EL YOGA AUMENTA EL RENDIMIENTO EN LA CAMA

Es muy recomendable practicar la postura de la paloma 3 días por semana. Libera la tensión de las caderas, la espalda, los glúteos y los cuádriceps. Y al hacer hincapié en la respiración, te ayuda a concentrarte en el momento, habilidad de gran importancia para que el sexo sea más dinámico e intenso.

¿CÓMO DE INTENSO?

Siendo el caso que los hombres que practicaban una hora de yoga al día durante 12 semanas no sólo tenían erecciones más duraderas, sino también una mayor resistencia en la cama y obtenían un 25% más de satisfacción sexual.

Aprende a ser un maestro con la eyaculación, respira "Aprender a respirar puede ayudarnos a controlar la eyaculación, **tener consciencia de nuestro cuerpo, incrementar la sensación de placer** y mejorar la flexibilidad, además de disfrutar de todas las posibilidades que nos ofrece el sexo".

ELIMINARAS EL DOLOR DE ESPALDA

Las clases regulares de yoga, así como ejercicios de estiramiento alivian el dolor y mejoran la movilidad en las personas con problemas crónicos en la parte baja de la espalda, siendo observados más de 200 adultos con dolor en la parte baja de la espalda, determinando a que quienes practicaban ambos tipos de actividad.

EL YOGA AYUDA A LA SALUD DE LOS DIABÉTICOS

Un estudio realizado sobre 123 adultos mayores y de mediana edad demostró que los que sumaban clases de yoga al tratamiento habitual adelgazaban algunos kilos en tres meses y mantenían estables los niveles promedio de azúcar en sangre, a diferencia de un grupo de control que no realizó yoga.

"Los que hicieron yoga mantuvieron estable sus niveles de azúcar, por el contrario, lo que no lo hicieron yoga aumentaron sus niveles.

CENTRÁNDONOS EN LA SALUD CARDIOVASCULAR

Los hombres tienen un mayor riesgo de infarto que las mujeres. La Pose del Triángulo o Trikonasana, es otra posición del yoga, la cual hermana el funcionamiento del corazón y pulmones. Esto estimula la salud cardiovascular, te mantiene con elevada energía y saludable desde el corazón.



¡CUÍDATE EN TUS VIAJES!

Las **bacterias** representan una de las formas de vida más antiguas, resistentes y extendidas de la Tierra. Son unicelulares y apenas tienen cinco micrómetros de largo (cinco millonésimas partes de un metro).

Para que os hagáis una idea de su presencia, imaginad un gramo de tierra. En ese gramo hay 40 millones de células bacterianas.

Además de haber muchas, también **hay un abanico casi infinito de tipos de bacterias**.

Tanto es así que se cree que el 90 % de las bacterias existentes aún no han sido descritas.

Tienen una **capacidad de supervivencia tan elevada** y una resistencia al medio tan numantina que hasta algunas son capaces de permanecer tan tranquilas en el espacio exterior, en la lava de un volcán o en desechos radioactivos.

Y ahora el dato más perturbador: en nuestro cuerpo **hay tantas células humanas como células bacterianas**. De algún modo, somos mitad humanos, mitad bacterias.

La más extendida puede **provocar enfermedades** que van desde infecciones cutáneas hasta la meningitis y la neumonía. **Lavarse las manos** con jabón cada vez que se usan estas instalaciones es la mejor medida preventiva (tampoco hace falta usar desinfectante, pero si lo tienes...)

Una investigación desarrollada en 136 aeropuertos de 59 países ha identificado **las bacterias que viajan** a través del mundo de la forma más inocente: la puerta de los aseos, consideradas la principal fuente de infecciones microbianas.

La investigación la ha desarrollado un equipo del Hospital Munster de Alemania aprovechando sus desplazamientos profesionales y privados. De esta forma pudieron inspeccionar un total de 400 puertas en sólo unos meses.

Cada científico tenía que visitar **los aseos de los aeropuertos** de su ruta, tanto de salida como de llegada y de las escalas. Y seguían el mismo ritual: tomar muestras de los mangos de las puertas y luego hacer los correspondientes cultivos en laboratorio, una vez de vuelta.

De esta forma **descubrieron que una bacteria** conocida como staphylococcus aureus estaba en el 5,5% de las muestras recogidas.

Se trata de **una bacteria ampliamente extendida por el mundo** que puede producir una amplia gama de enfermedades como infecciones cutáneas y de las mucosas relativamente benignas, así como enfermedades de riesgo vital, como celulitis, abscesos profundos, osteomielitis, meningitis, sepsis, endocarditis o neumonía. Además, también puede afectar al aparato gastrointestinal.

En el aeropuerto **Charles de Gaulle de París** se **encontraron asimismo una cepa multi-resistente**, identificada como una variante denominada ST672-MRSA-V, proveniente de La India y que rara vez se encuentra fuera del continente, por lo que había sido importada.

MÁS BACTERIAS

Otras **bacterias identificadas**, las conocidas como Stenotrophomonas maltophilia, Acinetobacter Baumannii y Pseudomonas aeruginosa.

Stenotrophomonas maltophilia es un patógeno intrahospitalario que **afecta principalmente a personas inmunodeprimidas** o que padecen fibrosis quística, produciendo celulitis, abscesos cutáneos, infección del tracto urinario, meningitis, endocarditis bacteriana, colonizando además catéteres, produciendo bacteriemia y sepsis. **Es resistente a las antibióticos betalactámicos.**

Acinetobacter baumannii es una bacteria patógena resistente a la mayoría de los antibióticos. Algunas estimaciones afirman que la enfermedad podría estar matando a decenas de miles de pacientes en los Estados Unidos cada año. La enfermedad producida por la A. baumannii **puede causar neumonía severa** e infecciones del tracto urinario (ITU).

Pseudomonas aeruginosa es **una bacteria aeróbica**, oportunista en humanos y también en plantas. Es un microorganismo capaz de nutrirse a partir de hidrocarburos, causando estragos de corrosión microbiana.

Sin embargo, en todos los casos los investigadores no encontraron **enterococos resistentes a antibióticos** como la Vancomicina o la Betalactamasa. El enterococo es una bacteria que normalmente vive en los intestinos y en el aparato genital femenino.

La mayoría de las veces, el enterococo no causa problemas, pero **puede provocar una infección si penetra en las vías urinarias**, el torrente sanguíneo o las heridas de la piel.

Aunque **la diseminación de gérmenes** a través de los aeropuertos no es nada nuevo, esta investigación identifica las bacterias más comunes que podemos encontrarnos en cualquier viaje y nos recuerda la conveniencia de proceder siempre al lavado de manos una vez utilizados los servicios de un aeropuerto.

El estudio, si bien demuestra que **el viaje a través de aeropuertos tiene el potencial de introducir bacterias resistentes a los antibióticos** sobre las superficies que podrían plantear un riesgo para la salud pública.

All mismo tiempo tiene algunas limitaciones, especialmente el pequeño número de muestras obtenidos, el del retraso de tiempo entre el muestreo y el cultivo en laboratorio, así como la falta de la información sobre el tipo de tirador de puerta y los protocolos de la limpieza que funcionan en cada aeropuerto.

Este informe que habla de los aeropuertos... aplicártelo cuando vayas de «visita» a cualquier baño público o de algún club o pub, ya que a lo mejor será en menor proporción, pero estos «bichitos» están allí esperándote y acechándote. ¡Cúídate!



RECUPERACIÓN TRAS UNA LESIÓN

Casi todas las personas que practican deporte, ya sean profesionales o amateurs, ha bien seguro han estado lesionados en alguna ocasión.

A la hora de superar una lesión es vital recurrir a distintos profesionales que puedan ayudarnos: desde el médico de cabecera hasta los especialistas, pasando también por los fisioterapeutas durante la rehabilitación. Pero no solo los profesionales y las técnicas médicas pueden ayudarnos a reestablecernos de una lesión: tú y tu actitud ante ella tenéis mucho que decir.

Una lesión es un contratiempo importante, la miras por donde la miras, pues afecta directamente a tu vida personal obligándote a cambiar tu rutina de entrenamiento, quizás te haga perder el ritmo y te hace dejar de entrenar por un tiempo cuando ya tienes el hábito de hacerlo y lo has integrado en tu vida diaria... ¿Qué podemos hacer nosotros mismos frente a esta situación?

Diversos estudios, nos hablan de los componentes psicológicos de las lesiones deportivas y también de tres formas diferentes de encararlas por parte del atleta: la negación, la angustia y, la más útil, el enfrentamiento y aceptación de la misma.

Aceptar que la lesión forma parte, desde el momento en que la sufrimos, de la vida cuando hacemos deporte y adaptarnos a esa nueva situación es básico para facilitar la recuperación y que esta nos mantenga alejados del deporte el menor tiempo posible.

Ver el período necesario de rehabilitación y reposo tras una lesión como una oportunidad de aprendizaje es una de las mejores bazas que podemos jugar si debemos pasar un tiempo sin movernos.

Afrontar la lesión con una actitud positiva favorece que el paciente colabore con los médicos durante la rehabilitación, poniendo los medios necesarios para recuperarse con rapidez. Además, el paciente con una actitud positiva está más abierto a probar deportes complementarios, a realizar ejercicios que ayuden en esa rehabilitación o a probar entrenamientos complementarios (por ejemplo, la electro estimulación) que favorezcan la recuperación.

Durante un período de lesión es también importante que seamos capaces de reorganizar y remodelar nuestro calendario de entrenamiento, siendo conscientes de que tenemos que reformular las metas que nos habíamos creado antes de la lesión. motivados y seguir trabajando.

no+vello
fotodepilación con tarifa plana
centro Eixample Barcelona

Lo último en tecnología

**LÁSER
DIODO IPL SHR**

PROMOCIÓN EXCLUSIVA 20% DTO. AHORA

28€/Sesión

La solución definitiva en depilación, eficaz, seguro y rápido

¡Aprovecha porque ahora si puedes tomar el sol todo lo que quieras!

PRECIO HABITUAL 35€ / SESIÓN - Consell de Cent 218 - Tel. 93 4543206 / 691 207174

TOTALMENTE RENOVADO

INTIM

NOSTROMO

GAY SEX SHOP

Nuevo dark room y sala de cine

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

No te pierdas la zona cruising... Ven y descúbrela!

Diputació, 208 - Barcelona



MILÁN CAPITAL LGTBI 2020

Milán es la ciudad más importante del norte de Italia y la segunda ciudad más grande después de Roma.

Es el centro financiero y económico del país, así como el epicentro de **todo lo cultural y artístico**, y es donde se celebran más exposiciones y congresos de todas las capitales europeas. Pero si por algo es conocida la ciudad, es por ser el epicentro mundial de la moda.

Milán es una ciudad muy peculiar, tanto desde el punto de vista social como económico. Aparenta una ciudad fría y gris, debido a su gran concentración industrial en su extrarradio y su aparente carencia de vida nocturna.

Su centro está casi exclusivamente ocupado por oficinas, bancos y de museos e instituciones de lo más variadas. Esto hace que a tempranas horas de la noche, no goce de lo que sería **un ambiente de bullicio** como el que pueda tener otra gran ciudad europea.

Pero esto cambia el fin de semana, cuando **los milaneses se vuelcan a la calle en busca de ocio y compras**.

Estilo, diseño y elegancia, son las tres cualidades que definen a la perfección esta maravillosa ciudad, y es que, caminando por sus calles es muy fácil percatarse de que Milan -como muchas otras ciudades italianas- **tiene un encanto que no podrás sentir en ninguna otra ciudad**. La elegancia de sus habitantes entremezclados con un refinado y exuberante patrimonio histórico y arquitectónico, son motivos suficientes para convencerte y visitar esta capital italiana.

EL "QUADRILATERO DELLA MODA"

Milán es la ciudad de la moda por antonomasia. Vayas por donde vayas, **podrás observar el glamour y el estilo** de sus habitantes como si de una auténtica pasarela de moda se tratara. Verás como toda la gente de edad o condición



cuida a la perfección su vestuario y que sus “looks” llaman la atención del visitante en todo momento.

El cuadrilátero de la moda es una zona formada por las calles Montenapoleone, Della Spiga, Corso Venezia y Via Sant’Andrea (para una fácil ubicación, se encuentra en el lado norte de la Piazza del Duomo, muy próximo a Teatro de la Scala y de la parada Montenapoleone del metro). Aquí están afincadas las principales firmas, como; Giorgio Armani, Gianni Versace, Prada, Gucci Bonvicini así como Dolce & Gabbana, Chanel o Dior.

Quien **visita la ciudad atraído por la moda** y por su barrio, se puede llevar un pequeño desengaño. Sus tiendas son bastante pequeñas y con escasos “trapos” a la vista. Esto es debido por un lado, a que aquí se encuentran sus tiendas “madre”, eso significa que son sus primeras tiendas abiertas al público y las conservan tal y como eran.

Y por otro lado, su miedo atroz a ser copiados, hace que espongan a la vista lo mínimo, así pues, es curioso ver un guardia de seguridad en cada puerta, protegiendo un escaparate prácticamente vacío. Pero no desesperes, por

toda la ciudad están repartidos sus ShowRooms y Outlets, así que si llevas la cartera bien llena, puedes quedarte desplumado de golpe, sólo es cuestión de enseñar los fajos de billetes o las tarjetas de crédito oro.

Para la mayoría de ciudadanos de a pie que no tenemos acceso a los elevados precios de todo lo que podemos ver en los escaparates, **lo más divertido es, pararse a observar como los amantes de las grandes firmas de moda se exhiben por estas calles** vestidos con sus mejores galas. Si eres de los que a ti **la devoción por el vestir ni te va ni te viene**, también te invitamos a pasear por aquí, ya que podrás admirar sus simpáticas mascotas elegantemente vestidas tal como lo hacen sus propietarios. Todo un digno espectáculo.

Si vives por y para la moda, tu gran aspiración será ser invitado a alguno de los pases privados que se celebran en los ateliers de la grandes marcas o durante la **Fashion Week de Milan** (sin duda, referente europeo). Sólo reservado para unos pocos afortunados, allí si podrás ver los auténticos y últimos diseños para la moda del año próximo e incluso el siguiente.



EL DUOMO Y SUS ALREDEDORES

Practicamente, **toda la vida cultural y comercial para visitantes de la ciudad, gira alrededor de la Piazza del Duomo**, donde se levanta su gran Catedral.

La plaza es el centro de la ciudad y donde se encuentran sus tres símbolos: el Duomo como representación del poder de la Iglesia, el Palazzo Real como símbolo del poder político de los príncipes que levantaron la ciudad y **las Galerías Vittorio Emanuele II que simbolizan la tradición comercial** de la capital lombarda. Manifestaciones, celebraciones, concentraciones deportivas, todo, absolutamente todo, sucede aquí.

La catedral es el primer edificio que podemos divisar al acceder a esta plaza. Construida en 1577, se caracteriza principalmente por la envergadura de su gran fachada, los detalles arquitectónicos e innumerables pináculos, que la convierten en una de las catedrales más bellas del mundo.

Una basílica que ofrece un espectáculo único, debido

también a la inexistencia de campanario y la gran altura a la que está situada la Madonnina que corona su cúspide, así como la presencia de un clavo de Cristo como reliquia, ubicada en su interior.

Las terrazas del Duomo son de visita obligatoria previo pago de una entrada, ofreciendo unas vistas inmejorables de la ciudad, permitiendo orientarse en altura a través del entramado de calles.

En el centro de la plaza podrás ver la entrada principal de la Galería Vittorio Emanuele II, un entramado de edificios al que se accede a su interior por medio de un gran arco de medio punto esculpido en la fachada.

En su interior, dos amplias calles se cruzan en una zona central, ambas cerradas a modo de cubierta por una gran bóveda acristalada. La arquitectura y el colorido de las fachadas interiores **se entremezclan con un gran número de elegantes tiendas** en su planta baja, donde también podrás adquirir los mejores artículos y complementos de las principales firmas de moda.



Además, después de una larga jornada de compras, también podrás degustar la mejor gastronomía italiana y milanesa en los restaurantes y cafeterías que alberga en su interior. Si dejamos atrás las galerías y salimos por el acceso opuesto a la Piazza del Duomo, llegaremos a la Piazza de la Scala. Construida a raíz de la renovación urbana que sufrió el centro histórico de la capital lombarda a finales del siglo XIX.

Actualmente es uno de las plazas más concurridas de la ciudad debido a su acceso directo al conocido teatro de la Scala de Milan, el Palazzo Marino y el acceso trasero a las galerías Vittorio Emanuele II. **Esta plaza te permitirá también contemplar el monumento a Leonardo Da Vinci** mientras respiras la esencia de la dolce vita milanesa en todo momento.

Un buen lugar y con un precio muy equilibrado para almorzar es el Restaurante-Pizzeria Da Ponti 1881, en Via Silvio Pellico 1 (en la propia Piazza del Duomo, una pequeña calle perpendicular junto a la Galerías Vittorio Emanuele II). Un servicio muy atento y excelente calidad.

Milán fue uno de los inventores del concepto "Aperitivo" italiano que consiste en tomar una copa o cóctel y picotear snacks fríos sofisticados. Concretamente, podrás hacerlo en **la Terrazza Aperol**, también en la Piza del Duomo sobre las galerías. Tomar el famoso Spritz (aperitivo compuesto por vino blanco seco, agua de seltz y un 30% de diferentes bebidas alcohólicas mezcladas para obtener el color rosado final típico), todo esto servido con patatas chips artesanas y algún roll asiático o sushi. de empezar la noche.

ESCAPADA A MILÁN 

**VUELO DESDE BARCELONA A MILÁN
FIN DE SEMANA ALOJAMIENTO HABITACIÓN DOBLE,
VUELO AVIÓN TASAS INCLUIDAS
PRECIO DESDE 299€ / PERSONA (en base hab. doble ocupada)**

Más información en www.ViatgesTravelling.com



LA ALCACHOFA EN LA GASTRONOMÍA

Para recurrir siempre a los aperitivos industriales, os animamos a cocinar con productos de temporada. Esta curiosa verdura fascina y apasiona a partes iguales.

Hay que saber escogerlas y dedicar su tiempo a pelarlas, procurando que no se oxiden, pero el esfuerzo merece muchísimo la pena. Unas buenas alcachofas guisadas, fritas, asadas o salteadas son un auténtico placer para los sentidos.

Y es que, si las alcachofas son buenas y se cocinan bien, no necesitan nada más para convertirse en un picoteo irresistible. Son tan peculiares que pueden ser jugositas y tiernas o crujientes y finas, tan ricas que se pueden comer con las manos y usarlas como si fueran patatas o nachos para mojar en salsas.

También podemos aprovechar para crear contrastes de texturas con otros ingredientes, como un buen jamón ibérico o algo de queso. Apenas hacen falta ingredientes para crear un plato de diez con las alcachofas crujientes, si las cocinamos en una tempura rica tempura de azafrán serán el plato estrella.

Otra virtud de las alcachofas es lo bien que combinan con prácticamente todo, desde carnes y embutidos hasta pescados mariscos, quesos y otras verduras. Se pueden aderezar con todo tipo de especias, sabores cítricos, caldos ligeros o contundentes, hierbas frescas o frutos secos.

También son muy agradecidas con las salsas que se nos ocurran, aunque yo me decanto por un buen alioli, humus o una salsa casera de tomate. Por o hablar del plato que nos podemos marcar simplemente con alcachofas y unos buenos huevos camperos, fritos, pochados o en tortilla.

Una receta también realmente sencilla es el salteado de hortalizas y gulas, en el que las alcachofas cobran un protagonismo especial y sorprenden en su combinación con las humildes pero apañadas gulas.

Se puede servir en mini raciones o como relleno de tostas y canapés, que podríamos completar con otros pinchos. Por ejemplo, este de alcachofa con pimiento y bacalao ahumado, un bocado delicioso y ligero que gana mucho con el toque de las hojas de albahaca fresca.

Sí, las alcachofas son un gran complemento de sabores marineros. Una merluza en salsa con almejas, por ejemplo, o en un arroz de marisco y verduras. Pero para picotear algo que siempre triunfa es la ensaladilla, como esta de alcachofas y gambas, exquisita.

No dejéis que se pase la temporada de la saludable y deliciosa alcachofa, aprovechad que está en su mejor momento para cocinar con ella todo lo que se os ocurra.

Prohibida la entrada a menores de 18 años. Reservado el derecho de admisión. Aforo de los locales limitado. Ofertas no acumulables y válidas hasta fin de promoción.



**OPEN
24 HRS
7 DAYS**

BEST SAUNAS IN TOWN

SAUNA CASANOVA
CASANOVA 57. BCN
Tel. 93 323 78 60

SAUNA CONDAL
ESPOLSASACS 1. BCN
Tel. 93 317 68 17

SAUNA THERMAS
DIPUTACIÓ 46. BCN
Tel. 93 325 93 46

WWW.SAUNASPASES.COM



Eos M6 Mark II de Canon

Con un visor extraíble y un peso de tan solo 408 g con la batería y la tarjeta de memoria instaladas, la EOS M6 Mark II es lo suficientemente portátil como para poder llevarla a cualquier lugar en el bolsillo de la chaqueta o en una bolsa o mochila, a la espera de que te asalte la inspiración.

Si quieres disfrutar de las sensaciones de un reportaje clásico, pruébala con un objetivo prime compacto, como el EF-M 22mm f/2 STM o 32mm f/1.4 STM. **1.269 euros**



LOS GADGETS



Nebula Capsule M1 Proyector + Altvoz

Disfruta del proyecto portátil con claridad y contraste excepcionales, los algoritmos avanzados IntelliBright de DLP proporcionan imágenes vívidas y brillantes de hasta 100 pulgadas de ancho. El proyector Nebula capsula esta equipado con un potente altavoz omnidireccional para emitir sonidos en todas las direcciones. Muestra los contenidos de Netflix, YouTube y más sin interrupciones para entretenimiento ilimitado. Conexión total: conexión a Wi-Fi, Bluetooth, entrada HDMI, entrada USB a través del adaptador OTG incluido. **439 euros**

Set manicura y pedicura Jata

El cuidado de nuestras manos y pies son imprescindibles, por ello la firma Jata incorpora una kit muy práctico, un Set de manicura con 7 accesorios profesionales. 13 velocidades. Motor con doble sentido de rotación. Alta potencia. Mando para selección de giro. Luz integrada para una óptima visión. Diseño ligero y ergonómico. Indicadores luminosos. Bolsa neceser. Multi-corriente alterna de 100-240V. Adaptador incluido. **50 euros**



PARA TÍ



Botas Presoterapia - Drakefor DKF-9044

Las botas presoterapia Drakefor DKF-9044 actúan ejerciendo una compresión y un relajamiento alterno sobre la parte a tratar actuando sobre nuestro sistema linfático. Esta técnica promueve la recuperación de la elasticidad de la piel y aumenta la oxigenación de las células de los tejidos, lo que aporta tirantez y brillo en la piel. **117 euros**



Robot de cocina - Cecotec Mambo 8090

Aprovecha la comodidad que te ofrece Mambo para disfrutar de todas tus recetas. El único robot que cocina con cuchara y ahora también, con báscula incorporada para no dejar nada a la improvisación. Disfruta al máximo de tus elaboraciones con la exclusiva cuchara MamboMix, especialmente diseñada por Mambo para remover lentamente tus guisos, risottos, cremas, pastas y para amasar sin cortar, logrando masas perfectas **299 euros**



hard & fetish bar

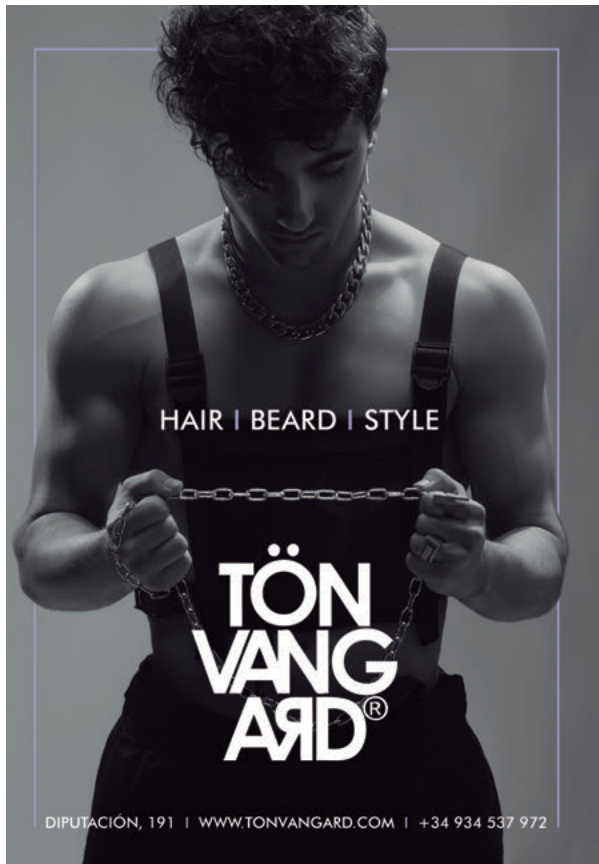
BERLINDARK
BARCELONA

Passatge Prunera, 18
M-L3: "Poble Sec"

Tuesday
to Sunday
sport
urban
mili
rubber
underwear
speedo
jockstrap
nude
...



www.berlindark.com - facebook: @BerlinDarkBCN - Twitter: @BerlinDark_BCN



HAIR | BEARD | STYLE

**TÖN
VANG
ARD®**

DIPUTACIÓN, 191 | WWW.TONVANGARD.COM | +34 934 537 972

¡ABRIGATE QUE HACE FRIO! (100X100 MODA URBANA)

H&M. CAZADORA MOTERA ANTE MARRÓN. 59'99 €



PULL & BEAR. SUDADERA LOONEY TUNES. 25'99 €



BERSHKA. CPANTALÓN JOGGER EFECTO PIEL. 29'99 €



ZARA. PARKA BOLSILLOS UTILITY COLOR BEIGE. 69'95 €



DIESEL. CVAQUEROS CARRPT EATER GRIS CLARO. 280 €



KENZO. LONG HOODED PARKA. 462 €



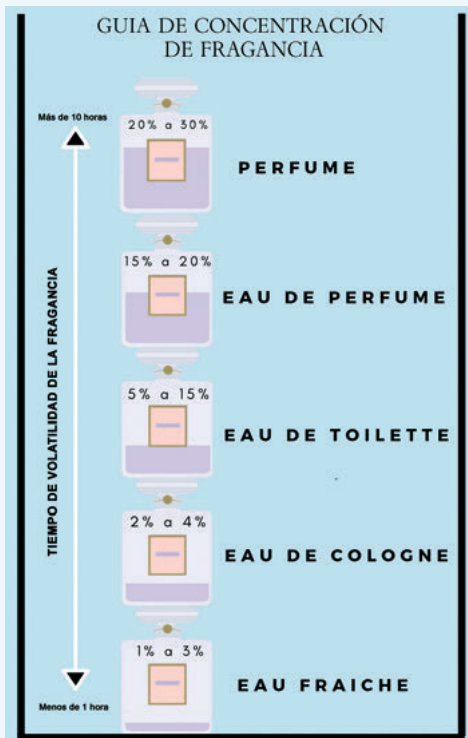


ZAPATILLAS GUESS GLORYM

Marca tendencia de pies a cabeza con las zapatillas Glorym de Guess. Llegan en color blanco y negro y lucen un aspecto de diseño gracias a su empeine de textil y gamuza con un estampado con su monograma. **PVP 100€**

ZAPATILLAS CONVERSE ALL STAR HI LOGO PLAY

Inspiradas en el arte, estas zapatillas tienen el detalle del logo a modo de grafiti, sellos y tinta. Los detalles icónicos que ya conoces y adoras siguen ahí como siempre con este toque urbano que le da el color negro y gris. **PVP 80€**



DIFERENCIAS Y CARACTERÍSTICAS DE LOS PERFUMES

Las fragancias son mezclas complejas que se pueden extraer de fuentes naturales o sintéticas. La fragancia cambia según cada persona, por lo que a veces nos gusta un perfume que usa cierta persona, pero no nos gusta cuando tratamos de usarlo. Y esto tiene que ver con las notas olfativas de perfume. Dentro de cada perfume, existen diferentes notas, las cuales las clasificamos en: cítricos, frescos, afrutados, florales, orientales y amaderados.

En función de la «durabilidad» que mantiene la fragancia en nuestra piel, las podemos clasificar con los siguientes nombres comerciales: Perfume, Eau de Perfume, Eau de Toilette, Eau de Cologne y Eau Fraiche.

La **eau fraiche**, la relacionamos con el agua de colonia típica después del baño para refrescar el cuerpo. Le sigue la tradicional **eau de cologne**, suele ser fresca, ligera y con aroma frutal. Ahora llega la **eau de toilette**, para los que les gusta la durabilidad (3 horas de media), con una composición media del 5 al 15% de esencia de perfume. Si lo que queremos es oler toda la noche, entonces estamos hablando del eau de perfume, con un 20% de perfume, su duración garantizada es de 8 horas. Si sois unos adictos al olor, o simplemente queréis dosificar algo genuino y exclusivo, tenemos los perfumes directos, que tienen un 30% de fragancia pura, una sola aplicación puede durar entre 12 y 24 horas perfectamente. Evidentemente, es la más cara.

Perfume, Eau de Perfume, Eau de Toilette, Eau de Cologne y Eau Fraiche, ¿cuál es tu opción?



VIDEOJUEGOS / HUNT: SHOWDOWN. Hunt: Showdown es un videojuego de acción cooperativa multijugador en primera persona desarrollado por Crytek que nos invitará a ponernos en la piel de un cazador de monstruos. Nuestra misión es abatir a las más diversas criaturas imaginables en busca de la mayor recompensa imaginable. ya sea en PC o consolas. **PLATAFORMAS:** PS4, Xbox One, PC



VIDEOJUEGOS / NARCOS: RISE OF THE CARTELS. Narcos es un juego de acción táctica basado en la serie de Netflix, muy al estilo XCOM, pero aportándole su propia dosis de personalidad a la fórmula. Si bien podemos planificar nuestras partidas, y tenemos la posibilidad de armar y ajustar los equipos de nuestros integrantes en combate. Desenfrenada acción con un modo de control directo. **PLATAFORMAS:** PS4, Xbox One

LAS MEJORES APPS PARA TUS VACACIONES



ANDROID / IOS. TDT MOVIL

Incluye una lista completa de canales de la televisión digital terrestre gratis de España en abierto. Todo lo que necesitas para disfrutar de la tv televisión gratis en directo en abierto en cualquier lugar.



ANDROID / IOS. VLC MEDIA PLAYER

Reproductor multimedia multiplataforma gratuito y de código abierto que reproduce la mayoría de los archivos multimedia, así como los discos, dispositivos y protocolos de transmisión de red.



ANDROID / IOS. PAYPAL

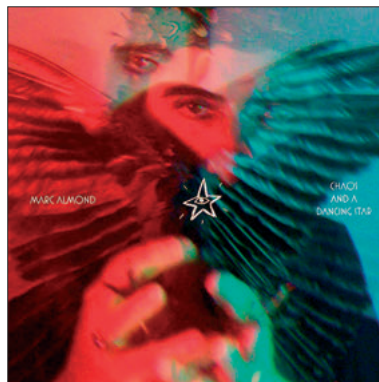
Quédate tranquilo con todos tus pagos gracias a nuestras herramientas de supervisión ininterrumpida de transacciones, la tecnología de codificación más segura y una protección contra fraudes infalible.

¡HAZTE LA PRUEBA!

Hazte la prueba del VIH al menos una vez al año aunque siempre uses condones. Si no los usas siempre, háztela cada 3 meses.

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





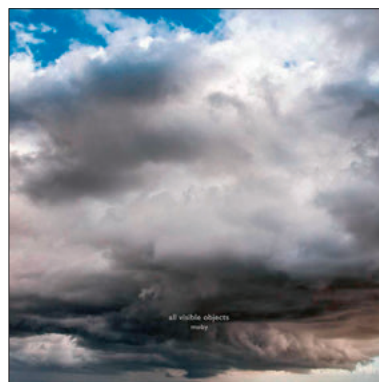
CAOS AND A DANCING STAR: MARC ALMOND

Se creó con la colaboración del productor Chris Braide. El duo comenzó a trabajar en este álbum 3 años atrás con la intención de hacer un disco de rock progresivo, que acabó derivando en un sonido de melodías pop estridentes. Según Almond: "Quería escribir canciones románticas apocalípticas que reflejen el mundo en el que vivimos".



JUSTIN BIEBER: CHANGES

Changes es el quinto álbum de estudio de Justin Bieber. Una colección de 17 pistas con Yummy como primer single. Da continuidad Get me con la colaboración de Kehlani. Este es el primer álbum que Bieber lanza en cuatro años y también la primera producción discográfica desde que anunció la cancelación de parte de su gira "Purpose".



MOBY: ALL VISIBLE OBJECTS

All visible objects es el decimosexto álbum de estudio de Moby, un disco con fines benéficos para organizaciones dedicadas a preservar la vida de los animales en La Tierra: Brighter Green, Mercy For Animals, Rainforest Action Network, y ACLU. Se incluyen 10 pistas originales, más una versión del My only love de Roxy Music.



LOS MONÓLOGOS DE LA VAGINA

A partir del jueves 20 de febrero, en la Sala 2 del Club Capitol, se presenta la mítica obra LOS MONÓLOGOS DE LA VAGINA, la comedia escrita por Eve Ensler sobre las mujeres y su sexualidad, los tabúes sociales, la represión y la incultura sexual.

Esta nueva puesta en escena de los hilarantes monólogos, está protagonizada por Meritxell Huertas, Aina Quiñones y Alicia González, bajo la dirección y adaptación de Edu Pericas.

"Los Monólogos de la vagina" es un espectáculo que trata sobre la sexualidad de la mujer, pero no entra en la tortuosa relación hombre-mujer. Cada monólogo de alguna manera se relaciona con la vagina, ya sea a través del sexo, el amor, la violación, la menstruación, la mutilación, la masturbación, el nacimiento, el orgasmo y la variedad de nombres que se usan para denominar la vagina.

El espectáculo desborda humor, sin embargo, tiene momentos tremendamente duros.

La crítica de Associated Press dijo: "Divertido y emocionante. Imprescindible."

Más información: www.grupalana.com

DRINKS, SANDWICHES AND MUSIC BEBIDAS, BOCADILLOS Y MÚSICA



DISEÑO PÁGINAS WEB

- Diseños adaptados para ordenadores, tablets y smartphones
- Páginas originales diseñadas con las últimas técnicas, 100% rentables y efectivas
- Amplifique su mensaje: Integración total en sus redes sociales.
- Alta y optimización en buscadores (SEO)
- Registramos su dominio, y nos encargamos del hospedaje y su mantenimiento

COMMUNITY MANAGER

- Gestionamos las redes sociales de su marca o empresa, Facebook, Twitter, Instagram
- Creamos contenido para sus seguidores con publicaciones constantes

EDICIÓN DE CONTENIDOS

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

FANTASY ISLAND

Dirección: Jeff Wadlow

Intérpretes: Michael Peña, Maggie Q, Michael Rooker, Lucy Hale, Kim Coates, Portia Doubleday, Ryan Hansen

Género: Terror

País: EEUU

Duración: 110min **Estreno:** 14/02/2020



El enigmático Sr. Roarke convierte en realidad los sueños secretos de sus afortunados invitados en un lujosa pero remota isla tropical. Pero cuando las fantasías se convierten en pesadillas, los invitados deberán resolver el misterio de la isla para poder escapar con vida. Adaptación que Blumhouse Productions y Sony Pictures realizarán de la exitosa serie de ABC, 'La isla de la fantasía' (Fantasy Island), emitida entre los años 1978 y 1984. La película es descrita como una mezcla de 'Westworld' y 'The Cabin in the Woods', mostrando a un grupo de ganadores de un concurso que llegan a un hotel en la isla para hacer realidad sus sueños, aunque terminarán atrapados en una pesadilla.



MANHATTAN SIN SALIDA

Dirección: Brian Kirk

Intérpretes: Chadwick Boseman, Sienna Miller, Taylor Kitsch, J.K. Simmons

Género: Thriller

País: EEUU

Duración: 100 min **Estreno:** 21/02/2020



Andre Davis (Chadwick Boseman) es un policía de Nueva York al que le encargan la investigación del asesinato de varios policías. Durante la búsqueda contrarreloj de los responsables, en la que se cierran por primera vez en la historia de Manhattan todos los puentes que acceden a ella, el detective descubre una conspiración en la que tendrá que discernir entre aquellos a los que caza y los sospechosos que están tratando de cazarle a él. Uno de los dramas policiales norteamericanos más entretenidos y sutiles de los últimos meses.





MONOS

Dirección: Alejandro Landes

Intérpretes: Julianne Nicholson, Moises Arias, Jorge Román, Sofía Buenaventura

Género: Drama

País: Colombia

Duración: 102 min. **Estreno:** 21/01/2020

En la cima de una imponente montaña, donde lo que a primera vista parece un campamento de verano, ocho niños guerrilleros apodados "Los Monos" conviven bajo la atenta mirada de un sargento paramilitar. Su única misión es clara: cuidar a la doctora (Julianne Nicholson), una mujer americana a la que han tomado como rehén. Cuando esta misión empieza a peligrar, la confianza entre ellos empezará a ponerse en duda. Ocho reclutas adolescentes sujetos a rigurosos entrenamientos físicos no exentos de humillaciones, un comandante de talla pequeña, una rehén extranjera y una vaca lechera son los protagonistas de esta alegoría del conflicto armado en situaciones extremas de aislamiento geográfico.



THE GENTLEMEN: LOS SEÑORES DE LA MAFIA

Dirección: Guy Ritchie

Intérpretes: Matthew McConaughey, Charlie Hunnam, Henry Golding, Michelle Dockery

Género: Acción/Thriller

País: EEUU

Duración: 113 min. **Estreno:** 28/02/2020



Un hombre de negocios, de nacionalidad británica, que ha triunfado gracias al tráfico de drogas, decide vender su imperio a una dinastía de billonarios de Oklahoma. Sin embargo, la partida del protagonista no es aceptada del todo por muchos clientes de este, que intentarán impedir el acuerdo a toda costa en una lucha que enfrentará al modo antiguo de traficar contra su novedoso oponente.

Otra dosis de gánsters a la vieja usanza que se disfruta más con los giros estelares de su protagonista





>> GUÍA DE BARCELONA

>> BARES



30. Priscilla. Muntaner 73

Dmen Consell de Cent 257
Boys Bar. Diputació 174
Botànic Bar Cafè. Muntaner 64
El Cangrejo. Villaroel 86



24. Gin Gin. Aribau 40

La Chapelle. Muntaner 65
Moem. Muntaner 11
Museum Cafè. Sepúlveda 17
Mata Hari. Avda. Roma 155
Night Diputació 161



Pink Corner. Balmes 52

Versailles. Ptge. Valerí Serra 3

>> LESBIAN BARS

La Rosa (L). Brusi 39
La Sue (L). Villaroel 60
La Raposa (L). Tapioles 47

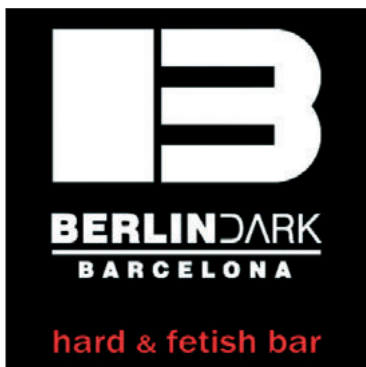
>> RESTAURANTS

El Bierzo a Tope. Diputació 159
La Estrella. Aragó 185
Accés. Aribau 55
BCN Cafè. Diputació 180.
Casa Jaime. Consell de Cent 222
dDivine. Balmes 24
Casa Jaime. Consell de Cent 222
El Berro. Diputació 180
Manga Rosa. Consell de Cent 220
Foz. Diputació 174

>> FETISH & BEARS



01. Bacon Bear Bar. Casanova 64



31. Berlin Dark. Passatge. Prunera 18
Boxer Cafè Bar. Diputació 167
Black Hole. Sepúlveda 81
La Base BCN. Casanova 201
Open Mind. Aragó 130

>> SEX SHOPS

Sestienda. Rauric 11
Erotixx. Avinguda de Roma 153

Only is Love. Casanova 43
Zeus. Riera Alta 20



08. Boyberry. Calàbria 96



38. Nostromo. Diputació 208

>> SAUNAS



15. Sauna Barcelona. Tuset 1
16. Sauna Casanova. Casanova 57
17. Sauna Condal. Espolsa-sacs 1
18. Sauna Thermas. Diputació 46
Sauna Bruc. Pau Claris 87

>> MODA / COMPLEMENTOS

C4 Òptics. Ariabu 17
ES4U. Moda. Casanova 56
Holala Ibiza. Moda. Plaça Castella 2
Boxer. Diputació 182

Next Level. Moda. Diputació 189
Ritual. Moda. Muntaner 58
Spike. Moda. Carrer Hospital 46
Zona Eleven. Moda. Muntaner 68
Zask. Moda. Sepúlveda 60

>> TIENDAS

32 Barcelona Estanc. Diputació 209
Intro Fusion. Diputació 163

>> ESTÉTICA

Nuevos tratamientos en no+vello.
 colaboración con terra piana

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

20. No+Vello Eixample.
 Consell de Cent 218

>> PELUQUERIAS

TÓN VANGARD
 BARCELONA
 www.tonvangard.com

[makeup] [hair] [styling]

Aragó, 359 BCN +34 935 390 995 | Diputació, 191 BCN +34 934 537 972

23. Tón Vanguard. Diputació 191
Danny Herrera Peluqueria.
 Doctor Martí i Julià 52, L'Hospitalet Ll.
 (Metro L5. Collblanc)
Will Style. Diputació 127

>> ALOJAMIENTOS

11. Barcelona City Centre. Balmes 60
Hotel Axel. Aribau 33
Pensión La Nau. Rda. Sant Pere 53
Two Hotel Barcelona. Calabria 90

>> SALUD

28. BCN Checkpoint

Compte Borrell 164
Farmacia Aribau. Aribau 18
Farmacia Feriche. Aribau 20

>> LIBRERIAS

Antinous. Casanova 72
Complices. Cervantes 2

>> DISCOS

believe club
 every night
DRAG show & DISCO
 BALMES 56, BCN

11. Believe bar club. Balmes 56
Metro Disco. Sepúlveda 185

>> SERVICIOS / VARIOS

Viatges Travelling

Consell de Cent 224 - Barcelona - T. 93 453 92 07
 gayfriendly@viatgestravelling.com
 www.viatgestravelling.com

35. Viajes Travelling. Consell de Cent 224
Ricardo de la Rosa. Abogado.
 Benet i Mateu 57 bajos

>> ASOCIACIONES GLTB

ACEGAL - Associació Catalana d'Empresper a Gais i Lesbianes
 Diputació 163. Twww.acegal.org
ACATHI. www.acathi.org
ACGIL. www.acgil.org
ACORD. www.acordlgtb.org
AMPGIL. www.ampgil.org
Casal lambda. www.lambda.cat
Chrysalis. www.crysalis.org.es

Families LGTBI. www.familieslg.org
Fundació Enllaç. fundacioenllac.cat
GaisPositiuus. www.gaispositiuis.org
GAG. www.amicsgais.org
Observatori contra l'homofobia
 www.och.cat
Panteres Grogues. panteresgrogues.cat
Stop Sida. www.stopsida.org

>> GUÍA DE SITGES

>> BARS

Bear's Bar. Bonaire, 17
Barcode. Carrer de Sant Bonaventura, 10
Bunker. Bonaire, 12
Comodin. Tacó, 4
Dark. Bonaire, 14
El Horno. Joan Tarrida, 6
Privilege. Bonaire, 24
XXL. Joan Tarrida, 7

>> DISCOS / CLUBS

Organic. Bonaire, 12

>> SAUNAS

Sauna Sitges. Espalter 11

>> GUÍA PROVINCIA GIRONA

GIRONA

Il Piccolo Caffè. Bar
 Pg. Canalejas 1

EMPURIABRAVA

Different Pub. Moxó - Los Arcos, 50.

STA. CRISTINA D'ARO

Mas Marcó. Disco. Espacio Musical
 Ctra. Roca de Malvet Km.1, 17246

FIGUERES

>> SAUNAS

Sparta. Requesens 18

ABIERTO DE
 15.00H A 22.00H

REQUESENS 18
 17600 FIGUERES
 TEL. 972 511 705

VIAJES FOTOGRÁFICOS Y CULTURALES PARA TODOS AQUELLOS INTERESADOS EN VER EL MUNDO DESDE OTRA PERSPECTIVA



*Nuestro servicio de **Personal Traveler** permite disfrutar de una nueva forma de viajar, donde la asistencia personal es la base de la relación con el cliente permitiéndole vivir una experiencia única.*

VIAJES PARA GRUPOS
DESTINOS EXCLUSIVOS
VIAJES TEMÁTICOS
EXPERIENCIAS ÚNICAS



**SHIRKHAN
TRAVEL**

WWW.SHIRKHANTRAVEL.COM



**OPEN
24 HRS
7 DAYS**



ENTRADA 10€ LAS MAÑANAS*

LUNES A VIERNES DE 8H A 14H
MONDAY TO FRIDAY FROM 8H TO 14H

*OFERTA NO VÁLIDA EN FESTIVOS Y VÍSPERAS

THE BEAR SAUNA

SAUNA CONDAL - ESPOLSASACS 1, BARCELONA

A 2 MINUTOS DE PL. CATALUNYA - 2 MINUTES FAR FROM PL. CATALUNYA

WWW.SAUNASPASES.COM

