

UNA RUTA EN LA CIUDAD**1 SARRIÀ-SANT GERVAZI ▶ IRADIER
Felicidad**

Iradier Club Mujer (Escoles Pies, 105) nació en 1980 como centro dedicado al deporte, la salud y la estética. Su equipo está formado por 150 profesionales y sus instalaciones suman 10.000 metros cuadrados. «**Trabajamos para ofrecer a la mujer un conjunto integral de actividades y servicios, que le permitan disfrutar de una mayor calidad de vida**», afirman los responsables del centro. Porque cuidarse, explican, «**forma parte de la felicidad**». ≡

**2 GRÀCIA ▶ FLOTARIUM
Sin tocar fondo**

¿Quién no ha deseado alguna vez desconectar del mundanal ruido? Flotar durante una hora en una de las cabinas de privación sensorial de Flotarium (plaza de Narcís Oller, 3) es la mejor opción. «**La bañera contiene en su interior 600 litros de agua y 400 kilos de sales Epsom. Se elimina la gravedad, la luz, el sonido y el tacto, y esto elimina el 90% de las señales enviadas al sistema nervioso del cerebro**», cuenta Susana Fernández, responsable del centro. ≡

**3 HORTA-GUINARDÓ ▶ NICK SPA
Masajes del mundo**

Los 850 metros cuadrados del espacio *wellness* del Nick Spa & Sports Club (Font d'en Fargas, 6) permiten al visitante sumergirse en un espacio armónico, donde la tecnología y el diseño se abrazan. «**Ofrecemos circuitos de relajación, tonificación y una amplia gama de masajes del mundo**», enumera Juan Jiménez, director de atención a los socios. Destaca «**la tonalidad del agua, la luz tenue y la sensación de tranquilidad del spa**». ≡

**4 NOU BARRIS ▶ DUET SPORTS
Ducha tropical**

Las instalaciones del CEM Cotxeres Borbó Duet Sports (Ramon Albó, 41), con más de 6.000 metros cuadrados, cuentan con una zona de *spas* integrada dentro del espacio de las piscinas. «**En la zona llamada Duet Termarium se pueden encontrar sauna, baño de vapor, hidromasaje, cascadas de agua y duchas de contrastes, que engloban duchas frías, tropical y de sensaciones**», indica el director del centro, Juan Diego Martínez. ≡

**5 LES CORTS ▶ RITUELS D'ORIENT
Rituales milenarios**

El *spa hammam* Rituels d'Orient (Loreto, 50) es un lugar de recreo para todos los sentidos. Su mágico espacio, digno de *Las mil y una noches*, propone un beneficioso viaje por los rituales de bienestar y de belleza milenarios. «**Algo que llama la atención de nuestros clientes es que pueden disfrutar de un genuino hammam, como en Marruecos y Turquía, con sus tratamientos tradicionales y naturales**», aclara el director, Jérôme Moulin. ≡

Espacios relajantes

Momentos personales. Una sauna, unos reconfortantes masajes o unos tratamientos faciales son sinónimos de bienestar mental y corporal. Por eso cuidarse es una forma de vida cada vez más extendida, una actitud frente al estrés diario.

TEXTO: LUIS BENAVIDES

**6 S. ANDREU ▶ C.N. SANT ANDREU
Médico deportivo**

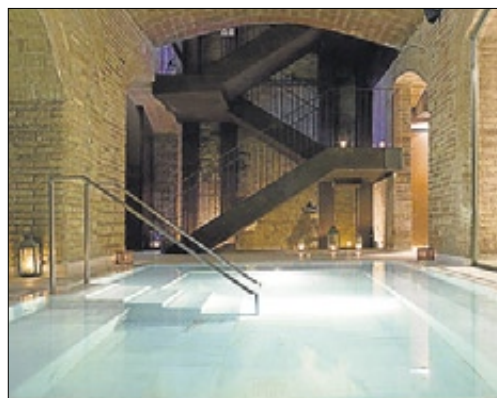
Con unos 20.000 metros cuadrados al servicio del deporte y la salud en general, el Club Natació Sant Andreu (Fabra i Puig, 47) se ha convertido en un isla de bienestar para más de 12.000 socios. En el apartado *wellness*, sus instalaciones cuentan con varios jacusis, saunas de calor y de vapor. «**También tenemos un servicio médico de salud, con médico deportivo, fisioterapia, osteopatía y dietista**», subraya el director comercial, Paco Núñez. ≡

**7 SANTS-MONTJUÏC ▶ SPA ZENTER
Paz interior**

El Spa Zenter situado en el Hotel Catalonia Plaza (plaza de Espanya, 6-8) fusiona, según palabras de sus responsables, «**las cualidades de un spa urbano con la filosofía zen**» con el objetivo de proporcionar paz interior a sus clientes. Este centro Spa Zenter –hay otros dos en Barcelona– está dividido en dos ambientes perfectamente delimitados: la zona seca y la zona húmeda. Su lema: «**Descubre un rincón de mimo y cuidado**». ≡

**8 EIXAMPLE ▶ METROPOLITAN
Solario con vistas**

«**La demanda de servicios personales, tanto a nivel de actividad física como de relajación y belleza, ha crecido el 60% en los últimos años**», señalan los responsables del Metropolitan Sagrada Família (Provença, 408), un centro equipado con un espectacular solario con vistas al *skyline* de Barcelona y un balneario. La zona *spa* cuenta con una gran diversidad de efectos termolúdicos (chorros cervicales, cascadas, fuentes de hielo, camas de agua...). ≡

**9 CIUTAT VELLA ▶ AIRE
Combatir el estrés**

En uno de los almacenes del antiguo mercado del Born, en los conocidos como Porxos de Fontseré, Aire de Barcelona (Picasso, 22) recrea un acogedor balneario inspirado en las culturas romana, árabe y turca. «**El servicio más solicitado es el pack formado por baño, aromaterapia y masaje de 30 minutos. Cada día se da más importancia a la salud, y es una buena fórmula para combatir el estrés**», cuenta su responsable, Olaia Sarasqueta. ≡

**10 SANT MARTÍ ▶ YHI WELLNES SPA
Cinco sentidos**

El espacio *wellness* del Hotel Melià Barcelona Sky (Pere IV, 272-286) está concebido, según sus responsables, «**bajo la filosofía de la energía yhi basada en los cinco sentidos**», que busca proporcionar a los clientes un estado mental de reflexión y equilibrio espiritual. La carta de servicios ofrece masajes y tratamientos de estética natural, con productos 100% naturales y basados en aceites esenciales, hierbas y especias. ≡