

## Metropolitan Sagrada Família

### Anar al gimnàs sense mandra

L'últim gimnàs de la cadena Metropolitan (inaugurat tot just el febrer) és un complex modern, ampli i luxós, i l'enorme zona d'aigües n'és el principal atractiu (molt millor que les bicis d'spinning, no?). Als vestidors masculins i femenins hi trobareu una banyera d'hidromassatge, un bany turc i una sauna, però és que a la zona comuna hi ha una piscina amb efectes termolúdics, sauna amb televisor interior, banyera d'hidromassatge, hammam, dutxa bitèrmica i de vapor i font de gel; tot això a banda de les dues piscines. Ofereixen tractaments de bellesa i relaxació i la coberta de l'edifici és un solàrium natural amb vistes a la Sagrada Família. Si no us en voleu fer socis, teniu entrades per a un dia. Ara bé, surt més a compte la tarifa mensual, i així us animeu a fer esport, que també relaxa.

**Provença, 408** ☎ 93 507 33 25

[www.clubmetropolitan.net](http://www.clubmetropolitan.net)

**30 € (circuit d'aigües) / 64 € (quota mensual)**

## The Royal Fitness

### Jo vull ser rei

L'spa de l'Hotel Rei Joan Carles I està a l'alçada del prestigi de l'hotel en tots els sentits: des de les instal·lacions, àmplies i lluminoses, fins al personal, que és encantador. A la zona d'spa s'hi accedeix a través dels vestuaris. Homes i dones, per tant, estan en espais diferents. No hi falta de res: sauna, caldari, piscina freda i calenta, sanàrium, dutxes a pressió i un llarg etcètera. La decoració recorda els pares de l'invent: els romans i les seves termes. L'spa es pot complementar amb massatges, gimnàs o, si ho preferiu, us podeu ajeure a la piscina interior amb un paisatge mediterrani de fons.

**Diagonal, 661-671** ☎ 93 364 41 41

[www.theroyalfitness.com](http://www.theroyalfitness.com)

**32,10 € (circuit d'aigües)**

## Skipper's

### Bombolles amb vistes

A molts hotels hi ha spa, però no a tots els spa hi ha les vistes que es tenen des del capdamunt de

l'AB Skipper, situat al costat de l'Hospital del Mar: des de la banyera d'hidromassatge es veu Montjuïc. La zona d'aigües no és massa gran (banyera d'hidromassatge, bany de vapor, pica de gel i dutxes de contrastos, amb olis essencials i d'aromateràpia) i compta amb una petita banyera d'hidromassatge exterior al costat de la piscina. Si us feu un tractament, accedir a aquest espai exclusiu és gratis, si no, haureu d'amollar 35 € per a la zona interior i 50 € per poder anar a fora. Les atencions del personal i el fet que sigui poc concorregut són el millor. Així i la banyera spa, on us podeu remullar en llet, sals, fruites o olis i fan massatge subaquàtic.

**Av. del Litoral, 10** ☎ 93 221 65 65

[www.hotelabskipper.com](http://www.hotelabskipper.com)

**35 € (circuit d'aigües)**

## Flotarium

### Com a l'úter matern

No és exactament un spa, d'acord, però també serveix com a tractament relaxant aquàtic. Imagineu-vos una gran càpsula plena amb 600 litres d'aigua (on hi ha dissolts 300 quilos de sals curatives) en què us podeu tancar hermèticament, sense llum, ni so, ni tacte, ni cap estimul exterior. L'aïllament sensorial és absolut i la



## El més exòtic

### Rituel d'Orient

**Venint de l'enrenou del carrer, el primer que percebreu serà l'intensa aroma a roses i la música hipnotitzant. Darrera de la seva modesta entrada, Rituel d'Orient amaga un petit paradís, un hammam que consta de dues sales: la primera està a 37 graus i la calor prové de la calefacció de sota terra; l'altra està a 46 graus i mana el vapor. El més recomanable és assegurar-se i passar el temps anant d'un espai a l'altre. Eliminareu toxines i millorareu la circulació sanguínia. Hi ha horari exclusiu per a dones i un altre de mixt.**

**Loreto, 50** ☎ 93 419 14 72

[www.ritueldorient.com](http://www.ritueldorient.com)

**28 € (circuit d'aigües)**

sensació d'ingravedesa fa que al cap de vint minuts comenceu a generar endorfines i us sentiu molt relaxats a nivell físic i mental. No us penseu que és automàtic: sincerament, costa desconnectar dels problemes terrenals, però ens asseguren que amb la pràctica cada vegada és més ràpid deixar-se anar. Si us quedeu admirats, no patiu que flotareu.

**Pl. Narcís Oller, 3** ☎ 93 217 36 37

[www.flotarium.com](http://www.flotarium.com)

**35 € (una sessió de flotarium d'una hora)**

## SpaciOmm

### Ommm... zzzzz

Els mateixos adjectius que es poden donar a l'Hotel Omm (modern, bonic, acollidor, *fashion...* entreu-hi!) es poden atribuir a aquest petit spa, que també està obert als no clients. És un oasi tranquil·líssim, íntim, recollit i en penombra, que sembla estar a anys llum del centre de la ciutat, just on està ubicat. Podeu anar només a la zona d'aigües (amb hammam, pediluvi, font de gel, dutxes de temperatures i piscina d'hidromassatge), però us quedareu amb ganes de combinar-ho amb un dels seus tractaments i rituals. Els tractaments acaben en uns llits gravitatoris on us quedareu morts.

**Passeig de Gràcia, 106** ☎ 93 445 40 00

[www.hotelomm.es](http://www.hotelomm.es)

**50 € (circuit d'aigües)**

## 02 Centro Wellness

### Bon gust a la part alta

Fer-se'n soci no és apte per a totes les butxaques, però com a passant, 50 € al dia poden ser una bona inversió. Les instal·lacions són de primer nivell: des de la piscina, amb una vidriera que funciona com una gran finestra a la ciutat, fins a les saunes, banys de vapor o fonts de gel, espais on el client pot trobar intimitat i sobretot bon gust. El circuit d'aigua és molt complet i la il·luminació i la tonalitat grisa de les parets conviden a la relaxació. Si hi aneu un dia d'aquells que el sol imposa, pugeu al solàrium. Us espera una enorme terrassa amb vistes als jardins Vil·la Amèlia on prendre el sol és tot un plaer.

**Eduardo Conde, 2-6** ☎ 93 205 39 76

[www.o2centrowellness.com](http://www.o2centrowellness.com)

**50 € (circuit d'aigües)**

## Feu-vos l'spa a casa

### Exfoliant corporal

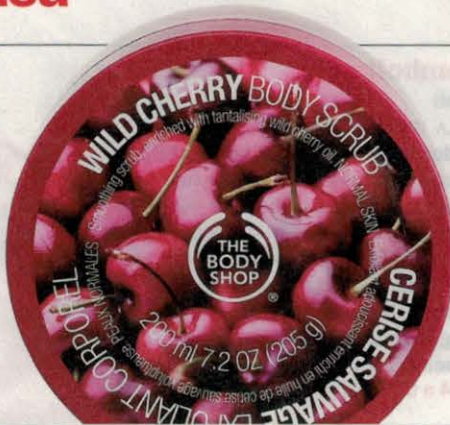
#### The Body Shop

PROVENÇA, 245; C.C. GLÒRIES (DIAGONAL,

208) **Com ja deveu saber a hores**

**d'ara, una exfoliació és essencial per començar a tenir cura del vostre cos. Treu la primera capa de cèl·lules mortes de la pell i la prepara de cara a l'estiu, per aconseguir un bronzejat uniforme. A The Body Shop en trobareu de coco, fruita de la passió, mango, papaia, aranja i un llarg etcètera.**

**16 €**



### Sals de bany

#### L'Occitanie en Provence

GRAN DE GRÀCIA, 76; RAMBLA DE CATALUNYA, 61 **Les clàssiques pedretes d'olor que es dissolen en aigua no han desaparegut del mapa, tot i les innovacions en el món de l'estètica i el benestar. Continuen essent una bona opció si, simplement, voleu donar un toc especial al bany. A L'Occitanie en tenen de lavanda que, a més de fer bona olor, aprofiten les propietats dels olis essencials.**

**15,50 €**