



Menús per a cada dia i una nit

És d'aquests bars-restaurants que hi ha a tots els barris i pobles de Catalunya. No es tracta de locals vistosos, ni coneguts fora de la gent de l'entorn més o menys immediat que hi diposita la confiança a l'hora dels esmorzars, dels dinars o dels sopars (i també cafès, tallats, tapes o qualsevol *pica-pica*) absolutament casolans i dignes. Aquest, concretament, a tocar de la plaça Bonsuccés (entre les Rambles i el MACBA), ofereix als seus parroquians una cuina honesta (però a més de veritat) a uns preus mòdics. L'amo surt cada dia a comprar a la Boqueria i del que hi troba en fa uns menús molts apanyats. L'únic dia que s'hi pot sopar és el divendres, que fan un àpat especial. Truqueu-hi abans d'anar-hi.

ELISABETS

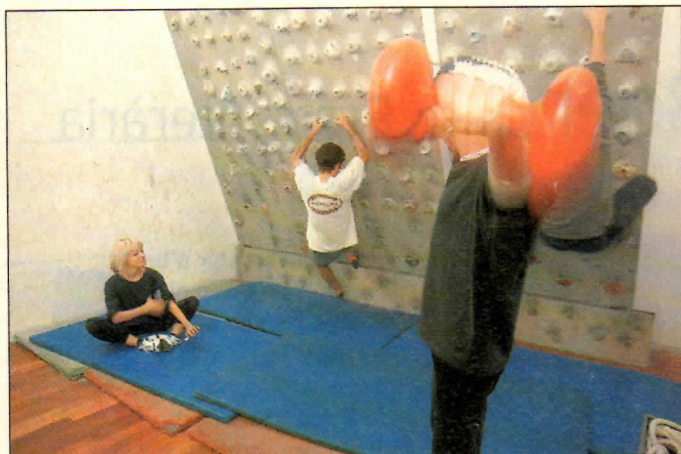
- Bar-restaurant.
- Preus: menú migdia, 995 ptes.; menú sopar divendres, 1.500 ptes.; menú especial sopar divendres, 2.000 ptes.
- Horari: de 7 a 22 h. Divendres també hi fan sopars. Dissabte tanquen a les 7 de la tarda. Diumenges tancat.

ELISABETS, 2 | 4.
BARCELONA
☎ 93 317 58 26



Un local popular que fa molt servei sense pretensions

Entrenament especialitzat



Per practicar els esports s'ha d'estar ben preparat

Ara és el moment de l'esquí, però també ho és, o arribarà ben aviat, del *trekking*, de la BTT, de l'escalada, dels ral·lis i de les curses de muntanya, de fons... Però de cap manera és bo posar-se a practicar qualsevol d'aquests esports sense una bona preparació tècnica i física. En Ricard Vila, llicenciat en educació física, té vint anys d'experiència en

l'especialitat de donar una correcta preparació física per practicar esports de muntanya i atletisme. El podeu trobar al gimnàs que esmentem i us assessorarà en el que més us convingui. Al gimnàs, a més, podeu entrenar de forma específica les qualitats físiques que us facin falta: força, resistència, flexibilitat, velocitat i coordinació per millorar el rendiment.

CENTRE GIMNÀSTIC BARCELONÈS

- Entrenament específic de diverses qualitats físiques.
- Horari: hi ha diferents grups per a cada especialitat.

JOAQUIM COSTA, 22.
BARCELONA
☎ 93 442 72 65
☎ 93 302 52 19

Recordant els 'guateques'

Ha obert les portes aquest local que vol recordar l'ambient dels joves nord-americans dels 60, 70 i 80, amb música i espectacle ofert pels cambres vestits com els mítics cantants i actors. Diumenge al migdia, especial arrossos.



GET BACK

- Esmorzars, tapes, *pica-pica*, dinars, sopars amb espectacle, copes, esmorzars de matinada...
- Preus: menú migdia, de dl. a dv., 975 ptes. (+ IVA); menú sopars: 1.775 ptes. (+ IVA).
- Horari: de dl. a dv., de 8 fins a la matinada; ds., de 6 del matí fins a la matinada; dg., de 6 a 17 h.

PROVENÇA, 205. BARCELONA
☎ 93 451 71 93