

Coordinado por **Belén Alonso**

► **'Miguel Ángel Wellness Club', en Madrid**
Un oasis de salud y belleza en plena ciudad



Un espacio de más de 1.000 metros cuadrados, con un innovador método que busca aunar salud y bienestar. Ése es el objetivo del Miguel Ángel Wellness Club del Hotel Miguel Ángel by BlueBay (C/ Miguel Ángel, 23-31. Madrid), que pone a disposición de sus clientes y del público en general sus renovadas instalaciones (piscina climatizada, sala fitness...), un equipo de profesionales altamente cualificados y un novedoso método que consiste en combinar el trabajo físico con el psicológico. Siguiendo este plan, a las cuatro semanas, la mejora física y mental es considerable. Se puede acceder a él de lunes a viernes de 07:00 a 22:00 h. Los sábados, domingos y festivos, de 11:00 a 19:00 h. Más información en www.hotelmiguelangel.com/wellness y en el teléfono 91 452 05 23.



► **El musical 'Gente bien' revoluciona Barcelona**
La Cubana adapta el sainete centenario de Rusiñol

Han adaptado y le han puesto música a un sainete que celebra su centenario. Y qué mejor que una compañía como La Cubana para emprender esta alocada aventura en la que Rusiñol ridiculizaba a los barceloneses de principios del siglo XX, nuevos ricos con muchas ínfulas. Aquí, la historia llega hasta nuestros días y se representa gracias al trabajo de 15 actores convertidos en 162 personajes, con más de 275 cambios de vestuario. En el Teatre Coliseum de Barcelona es.teatrebarcelona.com y www.lacubana.es



► **De ruta por la sierra de Grazalema, en Cádiz**
Senderismo en familia

Entre los buenos propósitos del último trimestre está hacer deporte. Uno de los más recomendables es el senderismo, con muchos beneficios:
 -Ayuda a mantenerse en forma e incluso a perder peso.
 -Alivia las dolencias típicas de la vida moderna como el estrés, el dolor de espalda... y aporta un poco de aire limpio a los pulmones, saturados de la contaminación urbana.

-Contribuye a mejorar la vida social, ya que se puede practicar con más gente, en familia y adaptándose a todos.
 -Mejora el ánimo y la autoestima.

EN EL MEJOR ALOJAMIENTO
 El Parque Natural de Sierra de Grazalema, en Cádiz, ofrece al menos 20 rutas, y para alojarse allí, el Hotel Fuerte Grazalema. Inf. en www.fuertehoteles.com y el teléfono 900 828 2.0.

Para leer



HARRY POTTER Y EL LEGADO MALDITO
J.K. ROWLING
 En la exitosa octava entrega de la saga, el mago, empleado en el Ministerio de la Magia y padre de tres niños, rescita su pasado.

BORN TO RUN BRUCE SPRINGSTEEN
 El músico cuenta su vida en primera persona y no se corta al revelar que sufrió depresiones y hasta que pensó suicidarse.



LOS 5 MÁS VENDIDOS

- Harry Potter y el legado maldito.** J.K. Rowling. Salamandra.
- Los herederos de la tierra.** Ildelfonso Falcones. Grijalbo.
- Patria.** Fernando Aramburu. Tusquets.
- Los cuentos de Beedle el bardo.** J.K. Rowling. Salamandra.
- El príncipe de la niebla.** Carlos Ruiz Zafón. Planeta.