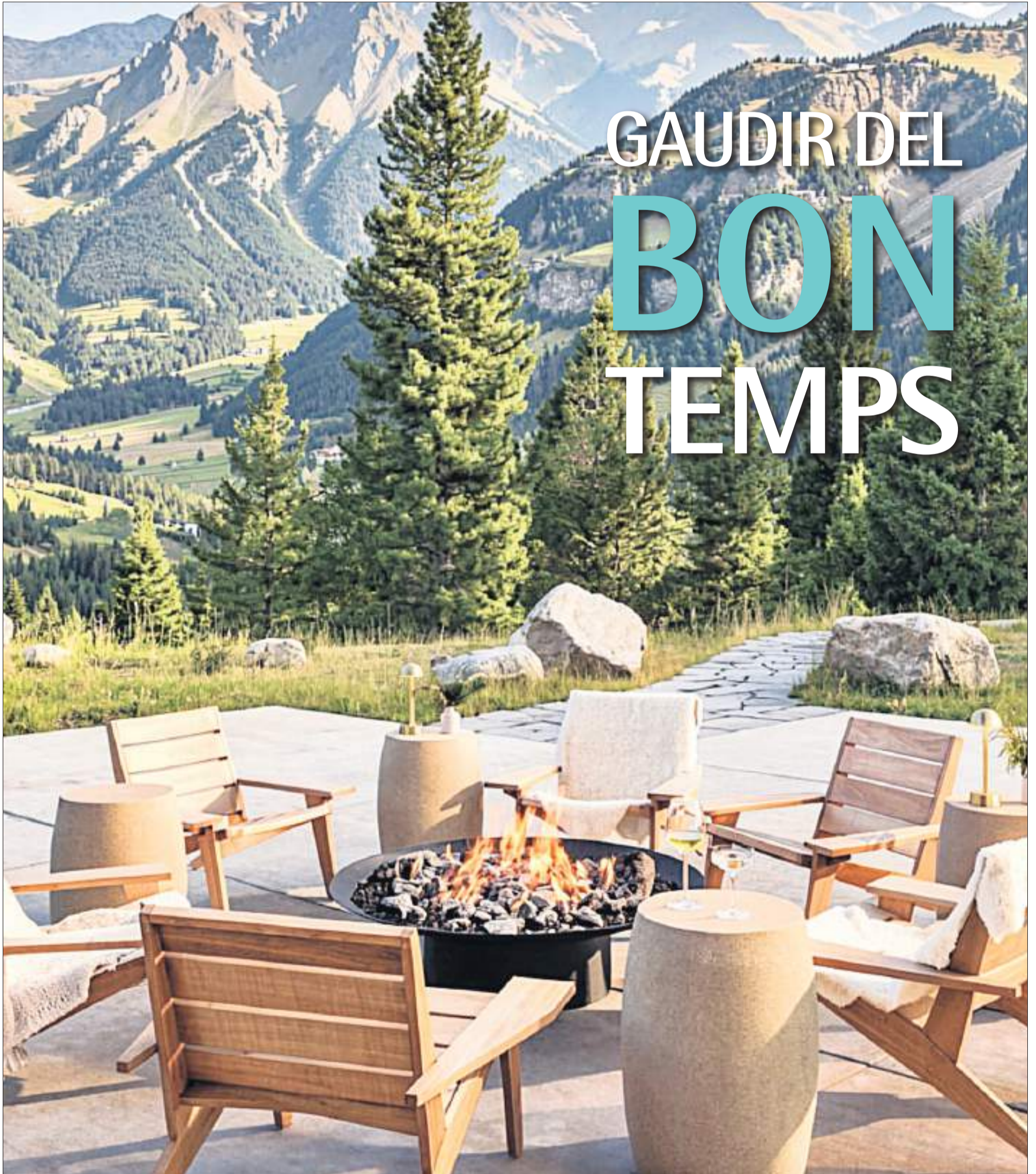


SPC
PÀGINES ESPECIALS

A L'AIRE LLIURE

DIMECRES, 17 DE JUNY DEL 2026



GAUDIR DEL
BON
TEMPS

INTRODUCCIÓ



L'estiu es viu al carrer

ELS MESOS DE CALOR CONVIDEN A ALENTIR EL RITME I A COMPARTIR MÉS TEMPS FORA DE CASA

L'estiu té una manera pròpia d'alterar la vida quotidiana. No ho fa de cop, sinó de forma progressiva: amb una llum que s'allarga fins més tard, amb una temperatura que convida a sortir, i amb un canvi de ritme que es nota als carrers i a les places. Els espais que durant bona part de l'any funcionen com a llocs de pas es converteixen en punts de trobada. El temps, sovint condicionat per obligacions i horaris estrictes, sembla obrir petites escletxes per a la pausa, la conversa i el gaudi compartit.

Viure a l'aire lliure no significa només passar més hores fora de casa. Implica una altra manera de relacionar-se amb l'entorn i amb els altres. A l'estiu, les ru-

tines es flexibilitzen, els àpats es desplacen cap a espais oberts, les activitats de lleure guanyen protagonisme i la cura personal s'adapta a unes condicions diferents. La calor, el sol, la llum i el contacte més directe amb l'exterior influeixen en allò que mengem, en com ens vestim, en quins plans fem i en com organitzem el dia.

Les terrasses són un dels símbols més evidents d'aquest canvi. Són espais senzills en aparença, però carregats de significat social. Una taula a l'exterior pot ser el lloc d'un esmorzar tranquil, d'un dinar sense presses, d'un cafè improvisat o d'un sopar que s'allarga quan la temperatura acompanya. La terrassa té una qualitat que costa reproduir en altres espais: combina proximitat i obertura, intimitat i vida pública, descans i moviment. Permet participar del ritme del carrer i, alhora, crear una petita bombolla pròpia.

Aquest valor de l'exterior també es manifesta en les acti-

ÉS UN TEMPS IDONI PER RECUPERAR EL CONTACTE AMB EL TERRITORI

vitats de lleure. L'estiu és una temporada favorable per recuperar el contacte amb el territori, ja sigui a través de caminades, sortides familiars, propostes culturals, activitats esportives o moments de descans en entorns naturals. L'aire lliure ofereix una sensació d'amplitud que sovint es troba a faltar durant els mesos més freds. Sortir, caminar, moure's o simplement estar fora pot tenir un efecte immediat en l'estat d'ànim. La llum natural, el paisatge i el canvi d'escenari ajuden a trencar la repetició dels dies i a recuperar un cert equilibri mental.

La bellesa i l'autocura, enteses en un sentit ampli, també

es transformen durant aquests mesos. Guanya pes la naturalitat, la comoditat i la funcionalitat. Les rutines massa carregades deixen pas a fórmules més lleugeres, a productes adaptats a la calor i a hàbits pensats per sentir-se bé. Això té molt a veure amb la capacitat d'ajustar les cures personals al moment de l'any: protegir-se del sol, hidratar la pell, escollir teixits adequats, evitar excessos i respectar els temps de recuperació del cos.

En aquest sentit, l'alimentació és dels àmbits en què el canvi estacional es fa més evident. Amb la calor, el cos acostuma a demanar plats més frescos, més lleugers i més hidratants.

L'ALIMENTACIÓ ÉS UN DELS ÀMBITS EN QUÈ EL CANVI ESTACIONAL ÉS MÉS EVIDENT

Fruites, verdures, amanides, cremes fredes, peix, productes de temporada i begudes refrescants formen part d'una manera de menjar més vinculada al clima i al moment. No es tracta només d'una qüestió de gust, sinó també d'equilibri. Una alimentació adequada pot ajudar a suportar millor les altes temperatures, mantenir l'energia i evitar la sensació de pesadesa que sovint acompanya els àpats massa abundants.

Menjar a l'aire lliure, a més, té una dimensió que va més enllà del propi plat, ja que transforma completament l'experiència. No és el mateix un dinar ràpid en un espai tancat que un àpat compartit en una terrassa, en un jardí o en un entorn natural. El lloc modifica la percepció del temps i de la companyia. L'estiu afavoreix aquesta cuina més oberta, més informal i més social, en què els àpats poden esdevenir una excusa per reunir-se, conversar i allargar el moment sense la rigidesa habitual.

MOLTS ESPAIS DE PAS ES CONVERTEIXEN ARA EN PUNTS DE TROBADA SOCIAL

RELAXEU-VOS A LA NOSTRA TERRASSA AMB VISTES A LA MUNTANYA



Us esperem de **10.00 a 24.00 h** amb propostes per esmorzar, tapes per compartir i begudes per a tots els gustos.

La cuina **per dinar** és oberta de **12.30 a 17.00h**, amb plats com:

Amanides fresques

Hamburgueses

Pasta amb salses a escollir

Postres irresistibles

... i molt més



VOSALTRES HI POSEU LA IL·LUSIÓ, nosaltres hi posem l'experiència.

Des de cerimònies encantadores fins a festes que romandran per sempre en la vostra memòria, el nostre hotel ofereix:

- Un espai sofisticat i exclusiu
- Serveis personalitzats i excepcionals
- Un equip compromès amb l'excel·lència i l'atenció al detall
- Transformem cada celebració en una autèntica història de màgia

**RESERVA EL TEU MOMENT.
CREA RECORDS ETERNES.**





Sport Hotels Resort & Spa

SOL I NEU: EXPERIÈNCIA GASTRONÒMICA DE MUNTANYA



El seu ambient càlid, amb predomini de la fusta i una llum natural acollidora, crea una atmosfera sofisticada però relaxada, ideal per a l'estiu. La seva àmplia terrassa es converteix en un dels grans protagonistes de la temporada, perfecta per gaudir d'un aperitiu premium o d'un dinar pausat envoltat de paisatge.

HORARI: Dilluns a diumenge. Dimecres tancat.
 Restaurant: 13.00h - 15.30h / 20.00h - 22.30h
 Terrassa: 12.00h - 20.00h



En un escenari natural privilegiat, Sol i Neu és molt més que un restaurant de cuina de territori: és una reinterpretació elegant de la tradició gastronòmica del Pirineu.

Recomanat per la Guia Michelin, aposta per una cuina de muntanya autèntica i refinada, elaborada amb productes locals que reflecteixen la riquesa i l'essència del seu entorn natural.





Sport Hotels Resort & Spa

BARBACOA: CUINA A LA BRASA EN PLENA NATURA



La Barbacoa és un espai obert i vibrant, on la gastronomia es viu a l'aire lliure, entre l'energia de la piscina i unes vistes privilegiades a la muntanya. Un punt de trobada dinàmic que convida a allargar els moments en un ambient distès i ple de vida.

La seva proposta gastronòmica és eclèctica i desenfadada, pensada per compartir i gaudir sense normes. Sabors d'aquí i d'arreu conviuen en una carta variada que combina influències internacionals amb producte de qualitat, oferint des de petites creacions per picar fins a opcions més completes, amb una clara aposta per la cuina a la brasa.

Una experiència fresca i contemporània que connecta amb el plaer de menjar bé en un entorn únic, on el ritme el marca l'estiu i l'entorn natural.



HORARI: Dilluns a diumenge. | Bar: 11.30h - 19.30h | Cuina: 12.30h - 16.00 h | Piscina: 10.00h - 20.00h

L'ALTRA GRANDALLA

Cuina casolana a qualsevol hora

LA SEVA ÀMPLIA CARTA ESTÀ PENSADA PER ADAPTAR-SE A TOTS ELS MOMENTS DE LA JORNADA

Situat al centre d'Andorra la Vella, L'Altra Grandalla és un d'aquells establiments pensats per fer parada, esmorzar amb calma, dinar bé o compartir un àpat informal en bona companyia. Amb una proposta de granja, bar i restaurant, el local combina l'ambient proper de sempre amb una oferta gastronòmica molt variada i pensada per a tots els moments del dia.

La seva carta està pensada per adaptar-se a cada moment de la jornada. Al matí, ofereix esmorzars complets, cafès, entrepans i opcions dolces per començar el dia amb energia. Al migdia, la proposta se centra en el menú del dia, el mig menú i els plats combinats, amb receptes senzilles i de cuina casolana. I per a una pausa més informal, també disposa d'entrepans especials, hamburgueses, pizzes i tapes per compartir.

Entre les opcions més destacades hi trobem propostes

clàssiques i variades, com ara patates braves, croquetes casolanes, calamars, tires de pollastre, hamburgueses, entrepans complets i plats combinats amb carn, peix o alternatives vegetarianes. Així mateix, la carta també inclou opcions sense gluten.

Amb l'arribada del bon temps, la terrassa de L'Altra Grandalla es converteix en un espai ideal per gaudir d'un cafè, un esmorzar, un dinar o una tapa a l'aire lliure. A més, la seva ubicació, molt a prop de les zones comercials, el converteix en una opció molt còmoda per fer una pausa

EL RESTAURANT
JA FORMA PART
DEL DIA A DIA
D'ANDORRA



AMB EL BON TEMPS,
LA TERRASSA
ESDEVÉ L'ESPAI
IDEAL PER GAUDIR

durant una jornada de compres, quedar amb amics o aprofitar el bon ambient de carrer.

La varietat és un dels punts forts de L'Altra Grandalla: des d'un cafè amb llet a primera hora fins a un dinar complet, una tapa per compartir o una pizza per sopar. Tot plegat en un ambient senzill, acollidor i proper.

L'Altra Grandalla
Granja · Bar · Restaurant
C/de l'Aigüeta, 12
Andorra la Vella
Tel.: +376 860 101
Instagram: @altragrandalla







L'altra Grandalla

GRANJA · CAFETERIA · ESMORZARS · BERENARS

Cuina casolana per gaudir a qualsevol hora




Busques un bon esmorzar, un dinar complet o un lloc on compartir unes tapes amb amics?

A L'Altra Grandalla trobaràs una proposta variada per a qualsevol moment del dia:

-  Cafès i esmorzars complets
-  Entrepans freds i calents
-  Hamburgueses i entrepans especials
-  Pizzes artesanes
-  Menú del dia i mig menú
-  Tapes per compartir

Gaudeix d'un ambient proper i acollidor, amb una agradable terrassa ideal per esmorzar, dinar o fer una pausa durant la jornada.

**BON MENJAR, BON AMBIENT I
SERVEI PROPER AL COR D'ANDORRA**

 C/ l'Aigüeta 12 · Andorra
 +376 860 101
 @altragrandalla



ESPECIALITATS DE LA CASA

Patates braves · Croquetes casolanes · Calamars
Tires de pollastre · Plats combinats · Hamburgueses · Pizzes





1932

COMA

HOTEL RESTAURANT

ORDINO - ANDORRA

L'ESTIU S'ENCÉN A ORDINO

Amb l'arribada dels dies llargs, les nits a la fresca i els sopars a l'aire lliure, el **Restaurant Cal Ventura de l'Hotel Coma** dona la benvinguda a una nova temporada amb la presentació del seu menú d'estiu i la seva renovada carta de temporada.



Una proposta que posa en valor els productes de proximitat, els sabors frescos i la cuina que acompanya els mesos més esperats de l'any, pensada per gaudir sense presses, envoltats de la tranquil·litat i la natura d'Ordino.

La Nit de la Candela i la revetlla de Sant Joan seran el punt de partida d'aquesta nova temporada gastronòmica. Dues vetllades especials que convidaran a descobrir el **nou menú d'estiu** en un entorn únic: la terrassa i el jardí de l'Hotel Coma, il·luminats per l'encant de les nits d'estiu.

Per a l'ocasió, el menú culminarà amb una proposta molt especial: un **postre de foc**, unes **creps flamejades** al Grand Marnier amb salsa "suzette" i gelat de vainilla elaborat artesanalment a casa, un **espectacle** per als sentits que ret homenatge a la màgia d'aquestes celebracions. A partir del **darrer cap de setmana de juny**, l'estiu continuarà al jardí amb les tradicionals barbacoes, que se celebraran cada cap de setmana fins al setembre.



Una cita imprescindible per als amants de la brasa, les trobades a l'aire lliure i la bona gastronomia. I perquè els diumenges mereixen una pausa especial, el jardí s'omplirà de **música en directe amb piano**, convertint cada dinar en una experiència encara més memorable.

A més, els clients del restaurant podran gaudir de la **piscina** i beneficiar-se d'un descompte especial al pàrquing.

Aquest estiu, l'Hotel Coma us convida a celebrar la temporada més lluminosa de l'any al voltant d'una taula.

Segueix-nos a les nostres xarxes socials i a la nostra web per estar al dia de les nostres ofertes, novetats, menús...

✉ hotelcoma@hotelcoma.com

☎ +376 736 100 📞 +376 662 266

📷 [hotelcoma](#)🌐 www.hotelcoma.com

📍 C/ del Camp de la Tanada — Ordino

📘 [HotelComaOrdino](#)

BAR PARC DE L'OSSA



Sabor casolà al centre d'Encamp

GAUDEIX DE LES MILLORS RECEPTES TRADICIONALS EN UN AMBIENT INCOMPARABLE

El Bar Parc l'Ossa d'Encamp aposta per la millor cuina casolana i de proximitat, i construeix la seva proposta al voltant d'una idea senzilla: oferir plats populars, ben fets i pensats perquè el client s'hi senti còmode, tant en un àpat complet com en una trobada informal.

La carta combina receptes tradicionals, tapes, hamburgueses, plats combinats i especialitats com la cua de bou, la lasanya o els ous trencats en diferents varietats. A més, de dilluns a divendres, el local ofereix un menú de migdia amb quatre primers i quatre segons per escollir i postres.

Un altre dels principals atractius del local és l'àmplia terrassa, especialment durant els mesos de bon temps. En un entorn incomparable amb vista al parc i zones d'ombra, es converteix en un espai ideal tant per menjar com per prendre-hi una cervesa, un vermut o un gintònic.

L'ÀMPLIA TERRASSA
ÉS UN DELS GRANS
ATRACTIUS DEL
LOCAL A L'ESTIU

Amb aquesta combinació de cuina casolana, horari ampli –de vuit del matí a dotze de la nit–, espai exterior i un ambient proper, el Bar Parc l'Ossa s'ha consolidat com a punt de trobada a Encamp, amb una proposta que posa el focus en allò essencial: menjar bé i sense complicacions.



Un racó únic al cor d'Encamp

Terrassa assolellada i ambient familiar
Esmorzars, menú diari i cap de setmana
Tapes irresistibles i opcions per emportar
Ideal per a trobades i celebracions

🕒 DII-Dj i Dg: 8.00 a 23.00 h
Dv-Ds: 8.00 a 00.00 h

📍 Prat Gran de l'Areny, 1, Encamp

☎ +376 838 358

📞 +376 664 545



📷 bar_ossa_encamp

RESTAURANT K-LA MAR



El gust per la cuina de sempre

L'ESTABLIMENT COMBINA PLATS CLÀSSICS AMB UNA PROPOSTA DE TARDA PER GAUDIR DE LA TERRASSA

El restaurant K-la Mar continua captivant els clients amb una variada oferta de cuina tradicional i de receptes gallegues de tota la vida. Després de més de tres anys d'activitat, l'establiment ha sabut mantenir la seva popularitat, gràcies, entre altres coses, a una àmplia terrassa de 12 taules, situada en una tranquil·la zona de vianants.

K-la Mar destaca per la seva dedicació a la cuina casolana, ja

que tots els plats estan fets al mateix restaurant. Cada dia, en un horari de cuina que va des de les set del matí fins a dos quarts de quatre de la tarda, el restaurant ofereix una gran varietat d'opcions que inclouen esmorzars de forquilla, menú de migdia i delicioses racions com *callos*, peus de porc, cargols o pop. A més, tots els dijous es pot degustar el seu arròs de muntanya.

Les tardes a K-la Mar també tenen un encant especial. Fins a dos quarts de deu de la nit, i amb un servei exclusiu a la terrassa, el local posa a disposició dels clients una acurada selecció de creps dolces i salades, cafès, infusions i cerveses. Un gran ventall d'alternatives per gaudir d'un moment relaxant a l'aire lliure en la millor companyia.

L'ESPAI EXTERIOR
ESTÀ SITUAT EN
UNA TRANQUIL·LA
ZONA DE VIANANTS

K - La Mar

Carrer Callaueta, 11, AD500 Andorra la Vella

Telèfon 819 000

Obert de dilluns a divendres de 7:00 a 22:00

dissabte de 8:00 a 20:00 - diumenge tancat



BARRA MAR'S

Bacallà i tapes a tocar del riu

EL LOCAL OFEREIX UNA PROPOSTA GASTRONÒMICA AMB IDENTITAT PRÒPIA EN UN ENTORN ÚNIC

El Barra Mar's s'ha consolidat com un dels establiments gastronòmics amb personalitat pròpia al passeig del riu, un dels espais més agradables i icònics d'Andorra la Vella per menjar o prendre alguna cosa a l'aire lliure. La seva ubicació privilegiada converteix la terrassa en un dels principals atractius del restaurant, especialment durant els mesos de bon temps.

La proposta del local gira al voltant de la cuina de mercat, amb el bacallà com a gran protagonista. El plat més representatiu és el bacallà al pil-pil, una recepta tradicional que el restaurant reivindica i manté com a senyal d'identitat. A partir d'aquesta especialitat, la carta incorpora diferents elaboracions amb aquest peix, tant en format de plat com en tapes, amb una línia clara i reconeixible.

El Barra Mar's també dona un pes important al tapeig. Les braves, les tapes de bacallà, les

torrades, les amanides i altres propostes pensades per compartir formen part d'una oferta informal però treballada, pensada tant per dinar com per fer una parada a mitja tarda o al vespre. A l'estiu, la carta incorpora plats més frescos, amb combinacions lleugeres adaptades a la calor.

El restaurant ofereix també un menú de migdia de dilluns a divendres, amb dos primers per escollir, un segon fix que canvia cada dia i postres. La voluntat és presentar una proposta equilibrada, variada i accessible per a qui busca un àpat diari sense renunciar a una cuina de qualitat.

EL GASTROBAR
PROPOSA UN MENÚ
DE MIGDIA VARIAT I
ACCESSIBLE



UN DELS PUNTS
DIFERENCIALS ÉS
L'HORARI DE CUINA
CONTINUAT

Un dels punts diferencials del Barra Mar's és l'horari continuat. Més enllà dels serveis tradicionals de dinar i sopar, el gastrobar es manté obert durant la tarda i fins a la nit, amb una variada oferta. Aquesta aposta permet donar vida a una franja horària en què sovint hi ha menys oferta disponible i reforça la vocació del local com a espai de trobada.

El proper 1 de juliol, a partir de les 6 de la tarda, l'establiment participarà en un festival de tapes en què prendran part els diferents locals del passeig del riu, i on es podrà gaudir de la millor música en directe.

Barra Mar's
GASTROBAR

Vine a gaudir d'una *terrassa amb encant*,
amb vistes privilegiades al riu Valira.



T'esperem amb un ampli horari de cuina de **11 a 23 h**,
perquè escullis el teu millor moment per relaxar-te i assaborir-lo.

Av. Doctor Mitjavila 8, Andorra la Vella
☎ +376 850 840 📞 +376 328 332

🕒 DII-Ds: 10.00 a 00.00 h
📍 barramars_andorra

LA MASSANA

L'eclipsi solar, des del port de Cabús

LA PARRÒQUIA US CONVIDA A VIURE UNA EXPERIÈNCIA IRREPETIBLE EL 12 D'AGOST

El port de Cabús serà un dels millors indrets per contemplar l'eclipsi solar del pròxim 12 d'agost, un fenomen excepcional que es podrà veure gairebé en la seva totalitat, amb una cobertura del sol del 99,8%. L'altitud, l'entorn natural i la qualitat del cel convertiran aquest espai en un escenari privilegiat per viure una jornada única. Música, gastronomia, explicacions sobre el fenomen i activitats pensades per a tots els públics faran d'aquesta cita una gran celebració oberta a tothom.

I quan el sol s'hagi post, el cel encara reservarà una altra sorpresa. La mateixa nit arribarà el punt àlgid de la pluja d'estels dels Perseids, coneguda popularment com les Llàgrimes de Sant Llorenç, una de les més esperades i espectaculars de l'any. Serà una ocasió immillorable per allargar l'experiència i continuar mirant el cel en un entorn especialment favorable per a l'observació astronòmica.

Us animem a pujar al port de Cabús a viure la gran nit de l'eclipsi i gaudir d'una experiència irreplicable. Les reserves estaran



LA MATEIXA NIT
PODREU GAUDIR DE
LA PLUJA D'ESTELS
DELS PERSEIDS

disponibles a visitlamassana.ad a partir del 25 de juny. Recordeu que la Massana compta amb la doble certificació com a Destinació i Reserva Starlight, un segell que acredita la qualitat del cel fosc i el compromís de preservar-lo.

Al llarg de l'any, aquesta aposta es tradueix en observacions guia-

des i altres activitats i experiències per descobrir la màgia de la nit. El moment culminant arriba cada any amb el Festival d'Astronomia, que combina ciència i divulgació amb gastronomia i música.

Aquest estiu, aixequem la mirada i contempleu el gran espectacle que ens ofereix l'univers.

La Massana, MUNTANYES D'EMOCIONS

Activitats familiars, aventures a la muntanya, esdeveniments esportius, observacions astronòmiques...

NOVETAT!

Les Berques a Arinsal

UN NOU PUNT DE TROBADA FAMILIAR

Activitats i jocs a l'aire lliure al centre d'Arinsal. Inflables, llits elàstics, mini-golf, tir amb arc, zona bike, escape room outdoor i activitats guiades.

Viu l'Eclipsi Solar al Port de Cabús.
12 d'agost. Reserva't la data!



La Massana

Consulta el programa
complet d'activitats:
www.visitlamassana.ad

ACTIVITATS



L'estiu guanya en altura

EL PAÍS DESPLEGA UNA OFERTA DIVERSA, AMB RUTES, ESPAIS NATURALS I PROPOSTES ESPORTIVES

Andorra concentra a l'estiu una oferta àmplia d'activitats a l'aire lliure, amb rutes de senderisme, itineraris en bicicleta, llacs d'alta muntanya, parcs d'aventura i espais naturals protegits. La proximitat entre valls, cims, boscos i centres d'oci permet adaptar la visita a perfils molt diferents, des de famílies fins a esportistes experimentats.

El senderisme és probablement la manera més directa d'entrar en contacte amb aquesta Andorra estival. Des de passejades accessibles fins a itineraris d'alta muntanya, el país ofereix una xarxa de camins que permet descobrir boscos, prats alpins, bordes, refugis i estanys. Rutes com les dels llacs de Tristaina, la vall

d'Incles, Sorteny, el Madriu-Perafita-Claror o el Comapedrosa mostren una Andorra menys urbana i més vinculada al relleu que l'ha definit històricament.

Aquesta oferta, però, no s'ha d'entendre com una simple activitat turística sense exigència. La muntanya del Principat és accessible, però continua sent muntanya. La meteorologia pot canviar ràpidament, els desnivells poden ser importants i algunes rutes requereixen preparació física, calçat adequat, aigua, protecció solar i una planificació mínima. L'estiu facilita l'accés a molts espais, però no elimina els riscos propis de l'alta muntanya.

Els espais naturals protegits són un dels grans actius del país. La vall de Sorteny destaca pel seu valor botànic i faunístic; el Madriu-Perafita-Claror, declarat patrimoni mundial per la Unesco, combina natura i paisatge cultural; i el Comapedrosa concentra una dimensió més alpina, amb el cim més alt d'Andorra com a referència. Són espais que permeten fer excursions, observar el

EL SENDERISME OFEREIX UN CONTACTE DIRECTE AMB LA NATURA

paisatge i entendre millor la relació entre el territori i les formes tradicionals de vida.

La bicicleta també ha guanyat un pes central en les activitats d'estiu. A la carretera, els ports del país atreuen ciclistes que busquen desnivell, exigència i entrenament en altura. En bicicleta de muntanya, els circuits de descens i les rutes de BTT han consolidat una oferta que ja no és complementària, sinó plenament estructurada. Els *bike parks* són els punts més visibles d'aquesta aposta, mentre que altres zones incorporen recorreguts per a bicicletes elèctriques i sortides menys tècniques.

Les estacions d'esquí han tingut un paper determinant en aquesta

transformació adaptant part de les seves infraestructures a l'estiu amb activitats familiars, circuits, miradors, restauració i propostes d'aventura. Aquesta reconversió ajuda a desestacionalitzar el turisme i a repartir l'activitat més enllà dels mesos de neu, tot i que també planteja el repte de gestionar millor els fluxos de visitants i l'impacte sobre l'entorn.

Per a les famílies, l'estiu ofereix una versió més amable de la muntanya. Les caminades curtes, els parcs d'activitats, les tirolines, els circuits d'habilitat, les sortides guiades i els espais de descoberta permeten acostar la natura a un públic ampli, sense necessitat d'assumir grans reptes físics. Aquest tipus d'oferta és especi-

alment important perquè converteix la muntanya en un espai educatiu i accessible, no només en un terreny reservat als excursionistes experimentats.

Les activitats més tècniques, com les vies ferrades, l'escalada o el barranquisme, aporten una dimensió més esportiva i vertical. Són propostes atractives, però requereixen material adequat, coneixement i, en molts casos, l'acompanyament de professionals. Una via ferrada senzilla no és una passejada, i un barranc depèn sempre de factors com el cabal, la temperatura de l'aigua i l'estat meteorològic. La seguretat hauria de ser part central de l'experiència, no un detall secundari.

L'atractiu de l'estiu a Andorra és la seva concentració: en pocs quilòmetres es pot caminar per una vall protegida, pujar a un mirador, fer una ruta en bicicleta, visitar llacs d'alta muntanya o passar el dia en un parc d'activitats. Aquesta proximitat permet combinar natura, esport i lleure amb molta facilitat i adaptar la jornada al ritme de cadascú.

LA PROXIMITAT ENTRE ZONES FACILITA L'ADAPTACIÓ A DIVERSOS PERFILS

LES ACTIVITATS TÈCNiques APORTEN UNA DIMENSÍO MÉS ESPORTIVA I EXIGENT

42è FESTIVAL INTERNACIONAL

El jazz pren els carrers d'Escaldes

LA PARRÒQUIA TORNARÀ A CONVERTIR-SE EN CAPITAL DEL GÈNERE DEL 2 AL 9 DE JULIOL

Escaldes-Engordany tornarà a convertir-se en la capital del jazz amb la celebració de la 42a edició del Festival internacional de jazz, que tindrà lloc del 2 al 9 de juliol. Una cita consolidada dins el calendari cultural del país que combinarà grans figures internacionals amb una àmplia programació gratuïta als carrers i places de la parròquia.

El cartell principal reunirà artistes de primer nivell a la sala del Prat del Roure, amb noms destacats del panorama jazzístic internacional com Nils Landgren, Joshua Redman, Paquito D'Rivera, Anat Cohen, Sixun i Liz Wright, consolidant el festival com una de les cites musicals de referència dels Pirineus.

Més enllà dels concerts de sala, el festival també sortirà als carrers i places de la parròquia amb una programació gratuïta pensada per apropar el jazz a tothom. La plaça Coprínceps es convertirà, un any més, en un dels punts neuràlgics



EL PRAT DEL ROURE REUNIRÀ UN ANY MÉS ARTISTES DE PRIMER NIVELL

del festival amb les actuacions del cicle Jazz al carrer, programades cada tarda a les 19.00 hores. Per aquest escenari passaran Txema Riera Organ Trio (2 de juliol), Bernardo Parrilla Quartet (3 de juliol), Ton Felices Quartet (4 de juliol) i Èmilie Londonien Trio (6 de juliol).

L'esperit més espontani i autèntic del gènere arribarà amb les Andorra Jam Sessions, espais on músics i públic compartiran nits al voltant del jazz. Paral·lelament, el cicle Més jazz oferirà concerts en formats més íntims i de proximitat, ampliant encara més la programació. Com a novetat des-

ELS CONCERTS GRATUÏTS TINDRAN COM A EPICENTRE LA PLAÇA COPRÍNCEPS

tacada, aquesta edició incorporarà també el Cinema jazz, amb dues projeccions.

Amb més de quatre dècades de trajectòria, el Festival internacional de jazz d'Escaldes-Engordany continua consolidant-se com una de les grans cites culturals de l'estiu al país i una oportunitat única per gaudir de la música en directe en espais singulars. Una setmana per descobrir artistes de primer nivell, viure l'ambient del festival als carrers i deixar-se portar pel ritme del jazz.

Tota la programació i la venda d'entrades es poden consultar a festivaljazz.e-e.ad

ANDORRA JAZZ ESCALDES ENGORDANY



2026 FESTIVAL INTERNACIONAL
02-09 JULIOL
42a Edició

MÉS INFORMACIÓ
I ENTRADES A
festivaljazz.e-e.ad

NILS LANDGREN · JOSHUA REDMAN QUARTET · PAQUITO D'RIVERA QUINTET & ANAT COHEN · SIXUN · LIZZ WRIGHT

I molt més jazz al carrer!

ORGANITZA



PATROCINADORS PRINCIPALS



PATROCINADORS INSTITUCIONALS



PATROCINADORS



MITJÀ COL·LABORADOR



COL·LABORADORS



PITCH & PUTT VALL D'ORDINO

El golf també pot ser per a tothom

ARA POTS GAUDIR D'AQUEST ESPORT D'UNA MANERA SENZILLA, DINÀMICA I DIVERTIDA

Quan pensem en la pràctica del golf, sovint ens venen al cap grans camps, llargues distàncies i un esport reservat únicament als jugadors més experimentats. Però el pitch-and-putt trenca aquesta idea i converteix aquesta disciplina en una activitat molt més propera, accessible i fàcil de descobrir. A la vall d'Ordino, aquesta modalitat troba un escenari privilegiat: natura, tranquil·litat i un entorn ideal per gaudir de l'aire lliure.

Situat en un paratge natural de la parròquia, el Pitch & Putt Vall d'Ordino ofereix una experiència pensada tant per a persones que ja practiquen aquest esport com per a aquelles que s'hi volen iniciar per primera vegada. El seu format, amb distàncies més curtes que un camp de golf tradicional, permet apropar-se al joc d'una manera més senzilla, dinàmica i divertida.



**NO CAL TENIR
EXPERIÈNCIA PRÈVIA
PER PRACTICAR
PITCH-AND-PUTT**

Una de les seves grans virtuts és que no cal tenir experiència prèvia per gaudir-ne. Famílies, grups d'amics, parelles o visitants que busquen una activitat diferent poden trobar-hi una proposta perfecta per passar una estona a l'aire lliure en un marc natural incomparable,

envoltats de paisatge i amb un ritme pausat.

El club també compta amb escola de golf per a nens i adults, amb programes adaptats a diferents nivells. Aprendre la tècnica, millorar la concentració, treballar la precisió i descobrir els valors d'aquest esport són

**EL CLUB COMPTA
AMB ESCOLA DE
GOLF PER A TOTES
LES EDATS I NIVELLS**

alguns dels atractius d'una activitat que combina moviment, natura i convivència.

Però més enllà del joc, el Pitch & Putt Vall d'Ordino també constitueix un important punt de trobada. Després de la pràctica, la terrassa es converteix en l'espai ideal per compartir moments, comentar la jornada i gaudir de l'entorn amb calma.

Aquest estiu, descobrir el pitch-and-putt pot ser una manera diferent de viure la muntanya: una proposta accessible, social i envoltada de natura al cor d'Ordino.



Vall d'Ordino
pitch and putt

- Camp de pitch-and-putt amb amb l'únic camp de pràctiques d'Andorra
- Classes personalitzades per a tots els nivells
- Escola especial per als més petits
- Lloguer de material per jugar sense preocupacions
- Terrassa amb snack bar per gaudir de bons moments



@PITCHANDPUTTORDINO

VALL DEL MADRIU-PERAFITA-CLAROR

Descobreix el patrimoni viu d'Andorra

DURANT L'ESTIU, LA VALL ESDEVÉ UN ESCENARI IDEAL PER GAUDIR DE LA NATURA

Declarada **Patrimoni de la Humanitat per la Unesco** l'any 2004, la vall del Madriu-Perafita-Claror és un dels espais més emblemàtics d'Andorra i un testimoni excepcional de la relació entre les persones i la muntanya al llarg dels segles.

Amb una superfície de **4.247 hectàrees**, la vall destaca per la preservació d'**una vall major en la seva totalitat**, un fet excepcional i únic als Pirineus. Aquest valor paisatgístic, natural i cultural la converteix en un espai privilegiat per descobrir el país des d'una mirada més pausada, respectuosa i autèntica.

Camins empedrats, bordes, zones de pastura, murs de pedra seca, refugis, boscos, rius i paisatges d'alta muntanya formen part d'un entorn que explica la història d'Andorra i la manera com generacions senceres han sabut aprofitar els recursos de la

muntanya mantenint l'equilibri amb el medi.

Durant els mesos d'estiu, la vall esdevé un escenari ideal per gaudir de la natura i de diverses activitats a l'aire lliure. **Les rutes de senderisme, les sortides guiades, els itineraris temàtics i les propostes familiars** permeten apropar-se a aquest espai des de diferents perspectives, amb una variada oferta de propostes pensades tant per als residents com per als visitants.

Més enllà del seu valor natural, la vall també és un patrimoni compartit. Convida

LA VALL ÉS UN PAISATGE PER VIURE I UN LLEGAT PER PROTEGIR



ES TRACTA D'UN ESPAI NATURAL I CULTURAL ÚNIC ALS PIRINEUS

a caminar, observar, escoltar i entendre el territori, però també a preservar-lo. Visitar-la implica apropar-se a una manera de viure i d'entendre la muntanya basada en el **respecte, la sostenibilitat i la responsabilitat**.

Per això, la vall del Madriu-Perafita-Claror no és només un paisatge per contemplar. És una experiència per viure, un llegat per protegir i un símbol de la identitat andorrana.

www.madriu-perafita-claror.ad
Tel.: +376 823 000



Un espai únic als Pirineus

Declarada Patrimoni de la Humanitat l'any 2004, la Vall és un testimoni excepcional de la relació entre natura, cultura i paisatge

Planifica les teves rutes

Descobreix la Vall sol, en família, amb amics o en parella, i prepara el recorregut que millor s'adapti a tu.

Vine aquest estiu

Rutes suggerides, itineraris temàtics, activitats familiars, sortides guiades, ascensions i escalades.

Natura i patrimoni

Camins empedrats, bordes, refugis, boscos, rius, fauna, flora i paisatges d'alta muntanya.

Descobreix més i coneix els secret de la Vall



www.madriu-perafita-claror.ad



Un paisatge per viure
Un llegat per protegir

ALIMENTACIÓ I BELLESA

Benestar basat en l'equilibri

ELS HÀBITS D'ESTIU S'ADAPTEN AMB MÉS HIDRATACIÓ, PLATS LLEUGERS I RUTINES SENZILLES

L'estiu canvia els hàbits alimentaris. La calor redueix la gana en alguns moments del dia, augmenta la necessitat d'hidratació i afavoreix els àpats improvisats, sovint fora de casa. Per això, més que buscar dietes ràpides, convé adaptar l'alimentació a una època en què el cos necessita frescor, líquids i plats fàcils de digerir, però també suficients per mantenir l'energia.

La primera norma és hidratar-se de manera regular. L'aigua ha de continuar sent la beguda principal, però també hi ajuden aliments com la síndria, el meló, el préssec, el cogombre, el tomàquet, l'enciam, els gaspatxos o les cremes fredes. Aquests productes i plats tenen un alt contingut en aigua i vitamines, aporten sensació de lleugeresa i encaixen bé en una dieta d'estiu sense necessitat de grans preparacions.

Ara bé, menjar lleuger no vol dir menjar poc. Un error habitual és passar el dia amb fruita, cafès freds o petits *snacks* i acabar



LA PRIMERA NORMA ÉS HIDRATAR-SE AMB AIGUA I FRUITA DE TEMPORADA

compensant-ho amb un sopar massa abundant. Una alimentació equilibrada a l'estiu hauria d'incloure també proteïnes, greixos saludables i hidrats de carboni de qualitat. Una amanida amb llegums, ou, tonyina, pollastre o formatge fresc és més completa que una amanida només de fulla verda. Un gaspatxo pot ser un bon entrant, però no sempre és un àpat suficient si no s'acompanya d'altres aliments.

També és una bona època per recuperar plats senzills i poc pesats: peix amb verdura, pasta freda amb hortalisses, arròs amb ingredients frescos, iogurt natural amb fruita i fruita seca, o entrepans ben fets amb pa de qualitat i ingredients poc processats. La idea no és eliminar els capricis de l'estiu, sinó evitar que els refrescos ensucrats, l'alcohol i els fregits passin de ser una excepció a convertir-se en la base de la dieta.

Aquesta alimentació més ordenada té efectes sobre el benestar general: ajuda a arribar amb més energia al final del dia, facilita la digestió i redueix la sensació de pesadesa que sovint s'accentua amb la calor. Però no

cal presentar-la com una fórmula miraculosa. Menjar millor no transforma el cos en pocs dies ni substitueix altres cures. Simplement, crea unes condicions que són més favorables perquè l'organisme funcioni millor durant una època exigent.

Així, la bellesa a l'estiu té una altra lògica i demana una atenció pròpia. La pell està més exposada al sol, a la suor, al clor, a la sal i als canvis constants de temperatura entre l'exterior i els espais

ÉS UNA BONA ÈPOCA PER RECUPERAR ELS PLATS SENZILLS PERÒ NUTRITIVS

climatitzats. Per això, la rutina hauria de ser més simple, però més constant: netejar bé la pell, hidratar-la i, sobretot, protegir-la del sol.

Aquest és el punt més important. El bronzejat encara s'associa sovint a una imatge saludable, però en realitat és una resposta de la pell davant la radiació ultraviolada. Una pell cuidada no és la que agafa més color, sinó la que evita cremades, taques i envelliment prematur. Fer servir crema solar adequada, reaplicar-la, buscar ombra en les hores de més radiació, portar ulleres de sol i utilitzar barret o roba protectora són gestos més decisius que qualsevol tractament cosmètic.

La pell també necessita hidratació externa. Després d'un

LA PROTECCIÓ DE LA PELL ÉS CLAU, DURANT I DESPRÉS D'EXPOSAR-SE AL SOL

dia de sol, platja o piscina, una dutxa suau i una crema hidratant poden ajudar a recuperar confort i reduir la sensació de sequedat. A l'estiu no sempre calen rutines complexes ni productes molt densos; sovint funcionen millor textures lleugeres, fàcils d'aplicar i adaptades a la suor i a la calor. La constància pesa més que la quantitat de productes.

Els cabells també pateixen especialment durant aquests

mesos. El sol, el clor i la sal poden ressecar-los, mentre que els recollits molt tensos o l'ús freqüent de planxes i assecadors poden afegir-hi més agressió. Aclarir-los després del bany, evitar calor innecessària, protegir-los en exposicions llargues i no abusar de tractaments agressius són mesures senzilles però efectives.

En aquest terreny, també cal desconfiar de les promeses ràpides. Ni una crema corregeix en una setmana els excessos de sol, ni un producte capil·lar repara del tot un cabell castigat si es continua exposant-lo sense protecció. La bellesa d'estiu no depèn tant d'afegir passos com de prevenir danys: menys hores de sol directe, més protecció, més hidratació i menys agressions repetides.



Venem *salut!*

A l'estiu és imprescindible **cuidar la nostra alimentació** per poder gaudir de les activitats a l'aire lliure i suportar millor les altes temperatures

Productes a granel:

fruits secs, cereals, infusions, espècies, condiments, llegums, pasta, olis, arrossos, farines i sèmols, bolets deshidratats, vins, bombons, làctics, sals, fruites i verdures deshidratades.

Productes d'Andorra:

embotits, vins, formatges, verdura fresca, xocolata, mel, melmelades, sabons...



NOVA BEAUTY ANDORRA

Cura integral per sentir-se bé

PROPOSEM UNA EXPERIÈNCIA PERSONALITZADA AMB PERRUQUERIA, ESTÈTICA I BENESTAR

Cuidar-se ja no és només una qüestió d'imatge. Cada vegada més, la bellesa s'entén com una manera de dedicar-se temps, recuperar energia i sentir-se millor en el dia a dia. Nova Beauty Andorra es presenta com un espai pensat per acompanyar cada persona en la seva rutina de cura personal, combinant estètica, perruqueria, benestar i atenció personalitzada en un mateix saló.

Nova Beauty neix amb la voluntat de realçar la bellesa natural de cada client i ajudar-lo a expressar un estil propi. El centre es defineix com un saló modern i acollidor, on l'elegància es combina amb un tracte proper i una experiència adaptada a les necessitats de cada persona. La seva filosofia és clara: escoltar, assessorar i oferir serveis professionals que permetin aconseguir resultats cuidats, actuals i duradors.

Amb l'arribada del bon temps, també augmenten les ganes de renovar la imatge i preparar-se per a la nova temporada. Can-



LA FILOSOFIA DEL SALÓ APOSTA PER UN CONCEPTE GLOBAL DE BELLESA

vis de *look*, tractaments capil·lars, manicures, pedicures, cura facial, pestanyes, celles o serveis d'estètica es converteixen en petits rituals que ajuden a sentir-se més còmode, segur i preparat per gaudir de l'estiu, les escapades, els esdeveniments i els moments a l'aire lliure.

La proposta de Nova Beauty destaca per la seva visió global de la bellesa. El saló ofereix serveis de perruqueria per a qui busca un tall, un pentinat, un canvi de color o un tractament específic per cuidar el cabell. També incorpora serveis d'estètica i cura personal, pensats per completar l'experiència i donar resposta a diferents necessitats: des d'un retoc puntual fins a una transformació més completa.

Un dels punts forts del centre és l'atenció al detall. Cada servei parteix de l'assessorament professional i de l'observació de les necessitats del client. L'objectiu no és només aplicar una tècnica, sinó trobar el resultat que millor s'adapti a cada estil, rostre, tipus de pell, cabell o ungla. Aquesta manera de treballar permet oferir una experiència més propera, personalitzada i coherent

amb la imatge que cada persona vol transmetre.

Nova Beauty també posa en valor la importància de treballar amb professionals formats i actualitzats en les tendències i tècniques del sector. En un àmbit en constant evolució, estar al dia és essencial per oferir serveis que combinin moda, qualitat i benestar. Des dels acabats més naturals fins a les propostes més atrevides, el saló busca adaptar-se a cada client sense perdre

de vista la salut, la comoditat i la qualitat del resultat.

Més enllà del servei concret, visitar Nova Beauty també és regalar-se un moment de pausa. En una rutina sovint marcada per les presses, trobar un espai on poder desconnectar, deixar-se cuidar i sortir renovat és una forma de benestar. El saló vol oferir aquesta experiència: un temps per a un mateix, en un ambient cuidat, amb professionals que entenen la bellesa com una combinació d'estil, confiança i cura.

La temporada d'estiu és un bon moment per apostar per tractaments que ajudin a recuperar la lluminositat, hidratar la pell, donar forma al cabell o preparar una manicura i pedicura més fresca i cuidada. Petits gestos com una neteja facial, un

tractament capil·lar, un disseny de celles o unes pestanyes ben treballades poden marcar la diferència en la manera com una persona es veu i se sent.

Aquesta mirada integral és la que converteix Nova Beauty en una opció pensada per a diferents perfils: persones que busquen manteniment habitual, clients que volen un canvi abans d'una ocasió especial o qui simplement necessita dedicar-se una estona de calma. La bellesa, entesa així, deixa de ser un luxe puntual i es converteix en una forma de benestar quotidià.

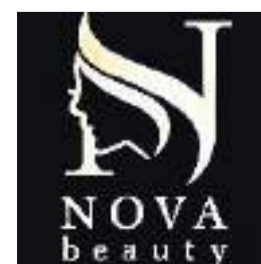
Ara que s'acosta l'estiu, Nova Beauty esdevé una parada ideal per preparar-se per a la temporada. Ja sigui per renovar el cabell, cuidar mans i peus, potenciar la mirada o simplement gau-

dir d'un moment de benestar, el centre ofereix una proposta completa per sentir-se bé i lluir la millor versió d'un mateix.

Tot plegat, amb una atenció propera, professional i adaptada a cada client. Un espai per cuidar-te, renovar-te i viure la bellesa com una experiència completa.

Reserva cita trucant al 878 900. Estem a l'av. del Fener, 3 (local 1), d'Escaldes-Engordany.

VISITAR NOVA
BEAUTY TAMBÉ ÉS
REGALAR-SE UN
MOMENT DE PAUSA



NOVA NAILS ANDORRA

Bellesa i estil en cada detall

GAUDEIX D'UN ESPAI ORIENTAT AL BENESTAR AMB SERVEIS PIONERS DE MANICURA PEDICURA

Amb l'arribada del bon temps, també arriben les ganes de cuidar-se més, renovar l'estil i lluir mans i peus preparats per a la temporada. Les sandàlies, les escapades, els esdeveniments d'estiu i els moments a l'aire lliure fan que la manicura i la pedicura es converteixin en una part essencial de la cura personal.

En aquest context, Nova Nails Andorra es presenta com un espai de referència per a totes aquelles persones que busquen molt més que una manicura o una pedicura. Situat a l'avinguda Carlemany, a Escaldes-Engordany, el saló combina bellesa, tècnica, innovació i una experiència de relaxació pensada per cuidar mans i peus amb la màxima atenció.

El projecte és liderat per José Costa, del Group Nova. "Apostem per un concepte de saló actual, cuidat i orientat a oferir una experiència completa". L'objectiu és que cada client pugui gaudir d'un servei professional, personalitzat i en un entorn pensat per desconectar.

Un dels elements més diferencials de Nova Nails és la incorporació de tractaments amb aigua termal en els serveis de manicura



CADA TRACTAMENT
ES DU A TERME DE
FORMA TOTALMENT
PERSONALITZADA

i pedicura. Aquesta aposta permet transformar una rutina de bellesa en un moment de benestar complet, aprofitant les propietats minerals de l'aigua termal per hidratar, revitalitzar i preparar la pell i les ungles abans de cada tractament.

La seva carta de serveis inclou manicura prèmium, pedicura termal de luxe, ungles esculpides i gelificades, nail art exclusiu, tractaments reparadors per a ungles debilitades i rituals especials de bellesa. Cada servei està pensat per adaptar-se a les necessitats de cada client, des dels acabats més naturals i elegants fins als dissenys més creatius i personalitzats.

A Nova Nails, la cura del detall és una part essencial de l'experiència. Els tractaments es realitzen amb productes de qualitat i tècniques professionals, buscant sempre un resultat durador, estètic i saludable. A més, l'atenció personalitzada permet assessorar cada client segons el seu estil, el tipus



d'ungla i el resultat que vol aconseguir.

Més enllà del resultat final, Nova Nails Andorra vol oferir un moment per desconectar, relaxar-se i sentir-se bé. Ara que s'acosta l'estiu, el saló es converteix en una parada ideal per preparar-se per a l'estiu i gaudir de petits rituals que ajuden a sentir-se millor, amb estil, comoditat i confiança.

El saló, ubicat al número 33 de l'avinguda Carlemany, obre de dilluns a dissabte, de 9 a 21 h, i diumenge roman tancat. Per reservar cita, s'hi pot contactar trucant als telèfons +376 872 800 o +376 387 555.



Jeff de Bruges

NATURELLEMENT CHOCOLAT

° LA GELATERIA °

“ GAUDEIX DE L'ESTIU AMB ELS NOSTRES GELATS ITALIANS ”

Avinguda Meritxell 42
AD500 ANDORRA LA VELLA
ANDORRA

