

OLIMPIADES MIEVIALS

Dimecres 17 de juliol, de 17 a 19 h

Activitat lúdica pel Centre Cívic L'Elèctric que constarà de diverses proves d'habilitats personals i de cohesió de

grup. No t'ho perdís!
A càrrec d'Irene Marbre

Places limitades. Activitats gratuïtes, cal inscripció prèvia.
Més informació detallada a <http://ccivics.bcn.cat/lelectric>

ESPAI MULTIMÈDIA

Activitats gratuïtes amb inscripció prèvia trucant al 93 205 40 09 o enviant un correu a multimedia@ccelelectric.com

FES UN BON CURRÍCULUM

Dimecres, 3 i 10 de juliol, de 17.30 a 19 h

Abans de marxar de vacances vine a aquest taller i coneixeràs com elaborar un currículum personalitzat i atractiu que et permeti no passar desapercebut a l'hora de buscar feina. Començaràs el setembre ben preparat!
A càrrec de Marta Forner



cap truc per viatjar i treu partit del mòbil. Descobreix com desenvolupar-te amb agilitat en una altra ciutat o país.
A càrrec de Marta Forner

SERVEI DE CONSULTA MULTIMÈDIA

De dilluns a divendres, de 17.00 a 19.30 h

Tens problemes a l'hora de navegar amb el teu ordinador? Vols passar fotografies del mòbil a l'ordinador? Si no te'n surts amb aquests i altres dubtes, passa't per multimèdia i te'ls resoldrem! Recorda de demanar hora.
A càrrec de Marta Forner

VIATJA AMB EL MÒBIL

Dimarts, 9 i 16 de juliol, de 17.30 a 19 h

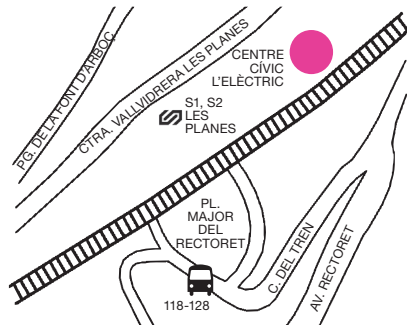
S'acosta l'estiu i el temps dels viatges. No et quedis sense

ESPAÑA	FRANQUEO PAGADO
	P.D.

PERÍODE D'INSCRIPCIÓ

Inscripcions: de l'11 al 21 de juny
Dilluns i dijous, de 10 a 14 h, i de dilluns a dissabte, de 16 a 21 h

MAPA



ADREÇA

Ctra. Vallvidrera a Sant Cugat Km 6.5 · 08017 Barcelona
Telèfon: 93 205 40 09
ccelelectric@ccelelectric.com · <http://ccivics.bcn.cat/lelectric>
twitter: @CCvicLElctric · facebook: Centre Cívic L'Elèctric
S1, S2: Les Planes 118 i 128
Dilluns i Dijous de 10h a 14h · Dilluns a Dissabte de 16h a 21h

De conformitat amb el Reglament Europeu de Privacitat 679/2016 i la Llei Orgànica, l'informem que les dades formen part d'un fitxer responsabilitat de Lúdic 3 S.C.C.L. amb la finalitat de gestionar-ne la relació. Les seves dades seran conservades durant el període de responsabilitat o mentre sigui necessària per a la gestió de la relació. L'usuari té el dret a accés, limitació, portabilitat, reclamació a l'autoritat espanyola de Protecció de Dades, supressió o oblit, rectificació, cancel·lació i oposició al tractament de dades per mitjà de l'adreça electrònica ludic3@ludic3.cat o al domicili social situat al c. Diputació, 185, pral. 1a. 08011 de Barcelona. Donarem resposta a qualsevol petició.
L'encarregat del tractament és Lúdic 3 S.C.C.L. i el delegat de Protecció de Dades és UNIVER IURIS S.L. (www.uneon.es). L'adreça electrònica de contacte és ludic3@ludic3.cat.

Gestió tècnica: LÚDIC 3 SCCL

Districte de
Sarrià-Sant Gervasi

Centre Cívic L'Elèctric

ACTIVITATS I TALLERS CULTURALS

Estiu de 2019

L'Elèctric



Ajuntament de
Barcelona



TALLERS PER A PÚBLIC EN GENERAL

EXPRESSIÓ

BOLLYWOOD

Dijous, de 19.30 a 21.00 h
Del 4 al 25 de juliol
Preu: 19,31 €

Procedent del mestissatge més pur i agafant les formes lliures d'Occident i les clàssiques hindús.
Professor DEV- Nataranja Dance

SALUT

MÈTODE PILATES

Dilluns, de 18.30 a 20 h
De l'1 al 29 de juliol
Preu: 24,14 €

Exercicis d'estiraments i enfortiment del cos enfocats a la flexibilitat i la potenciació per

ACTIVITATS GRATUÏTES

XERRADA SOBRE COSMÈTICA NATURAL

Dimarts, 2 de juliol, de 18 a 19.30 h

Introducció a la cosmètica natural com a alternativa per tal d'evitar l'ús de productes químics perjudicials per a nosaltres i la natura. Parlarem del perill dels tòxics que porten alguns cosmètics tradicionals.
Professora: Associació Zero Waste Bcn

NIT DELS RATPENATS AL PARC DE COLLSEROLA

Divendres, 12 de juliol, de 18.00 a 22.00 h

Una activitat de divulgació per donar a conèixer, el món d'aquests petits mamífers. Una activitat més de les diferents convocatòries que es realitzen arreu de Catalunya. Tallers de manualitats pels als més petits, espectacle infantil, xerrades divulgatives i passejada nocturna.
Organitza Consorci del Parc de Collserola, la Fàbrica del

tal d'afavorir una bona postura.
Professor: Fernando Obijo - Air Active

MARXA NÒRDICA

Dilluns, de 19 a 20.30
De l'1 al 22 de juliol
Preu: 19,31 €

Descobreix aquesta activitat esportiva molt completa per a totes les edats i situacions físiques, que apropa la salut a les persones i ajuda a socialitzar-se. L'activitat es realitza a l'aire lliure. Les sortides es realitzen des de diferents indrets. Inclou lloguer dels bastons especials de marxa nòrdica. Les sortides es realitzaran des de diferents indrets, per les proximitats de Barcelona. Desplaçaments a càrrec dels usuaris i usuàries.
Professor: Fernando Bartolomé- de Nordic Walking Terapeutic

Sol, i el CC l'Elèctric.
Places limitades. Cal inscripció prèvia

CAMINADA NOCTURNA PER COLLSEROLA

Divendres, 19 de juliol, a les 20.30 h

Caminada de 8 Km que s'endinsa a la muntanya de Collserola en fer-se fosc. En aquesta sortida anirem fins a dalt del Tibidabo per veure la posta del sol a l'horitzó. Descobrirem a continuació l'hora blava, una curta estona de temps abans de fer-se fosc que els fotògrafs aprofiten per fer unes fotos magnífiques. Després, anirem baixant enmig la foscor cap al Baixador de Vallvidrera, ens orientarem amb l'estrella polar cap al nord i farem una miqueta d'astronomia tot parlant de la mitologia de les constel·lacions de l'Ossa Major i Cassiopea. Tot seguit, arribarem al Baixador de Vallvidrera, a escassos 5 minuts d'aparar-nos al pantà de Vallvidrera i sentir raucar les ganotes.

Vens a gaudir una nit d'estiu d'aquesta manera?
Dur calçat esportiu de muntanya i roba adient a la meteorologia del dia de la sortida. Una motxilla, aigua i ganyips o fruita.

Imprescindible frontal.
Nivell de dificultat baix-mig, per persones habituades a caminar per la muntanya

Places limitades.
Cal inscripció prèvia

SCÈNIC

CONCERT DAVID PUJADE GRUP

Divendres, 5 de juliol, a les 19.00 h



Una idea, un projecte. Un somni, una realitat. David Pujade i la seva banda els presenta el seu treball 'MÉS QUE PERSONAL'. Un repertori únic per gaudir de la creativitat en el seu estat més pur.

EXPOSICIÓ

COLLSEROLA, PAPALLONES AL VOL

Del 8 al 27 de juliol

Exposició fotogràfica de les papallones diürnes més destacades d'entre la seixantena d'espècies del Parc de Collserola

ENTITATS DEL CENTRE CÍVIC

GENT GRAN I GRUP DE DONES DE LES PLANES

Cada dimecres a partir de les 16.00 h espai de trobada de

gent gran per prendre el cafè i jugar al rummikub i el dominó. Els dilluns cada quinze dies, trobada del grup de Dones de les Planes.

ESPAI D'ADOLESCENTS I JOVES

Servei dinamitzat, de dilluns a divendres, de 17 a 20h. Per a adolescents i joves a partir de 12 anys.

SORTIDES D'ESTIU A LES PLANES

Dijous, a partir de les 16 h
27 juny > 25 de juliol

Arriba l'estiu, i tenim pensades algunes sortides d'allò més refrescants i divertides. Imprescindible inscripció prèvia amb autorització paterna.
Organitzat conjuntament amb els educadors de carrer de Sarrià-Sant Gervasi-

CIRCUS ELECTRICUS

L'1 i el 2 de juliol, de 17 a 18.30 h

Activitat conjunta per a infants i joves.

Monocicles, malabars, trucs de clown... Aprendre a fer-los servir i a ser-ne estrelles.
A càrrec d'Alexandra Pardo.

TORNEIG DE FUTBOL

Torneig de futbol 7 al camp de futbol de Vallvidrera

Divendres, 12 juliol, de 17 a 21 h

Vine amb el teu equip o amb els teus amics a jugar un torneig de futbol 7. Obsequi per a l'equip guanyador.
Imprescindible inscripció prèvia amb autorització paterna.
Organitzat conjuntament amb els educadors de carrer de Sarrià-Sant Gervasi i amb la col·laboració del camp de futbol de Vallvidrera.

V TORNEIG DE PING PONG

15 de juliol, a partir de les 18 h

Vine a demostrar la teva habilitat en aquest torneig de tennis taula, amb premi per al guanyador/a.

ESPAI INFANTIL "MINIELÈCTRIC"

CASALET D'ESTIU EXPERIMENTART

De dilluns a divendres, de 17 a 19 h
De l'1 al 19 de juliol

Aquest estiu ens disposem a passar unes tardes refrescants i divertides tots plegats mentre fem diversos experiments, manualitats, receptes de cuina delicioses, jocs, olimpíades medievals, circ, jocs d'aigua, pintura, escultura, etc. Us animeu?
Places limitades. Activitats gratuïtes, cal inscripció prèvia. Més informació detallada a <http://ccivics.bcn.cat/lelectric>



CIRCUS ELECTRICUS

Dilluns i dimarts 1 i 2 de juliol, de 17 a 18.30 h

Activitat conjunta per a infants i joves.

Monocicles, malabars, trucs de clown... Aprendre a fer-

PERCUSSIÓ I EXPRESSIÓ CORPORAL

16, 17, 23 i 24 juliol, de 18 a 20 h

A ritme de percussió, aprendrem noves formes d'expressar-nos, tot fent servir diversitat d'instruments: Tradicionals, objectes quotidians... i fins i tot el propi cos!
Per a joves de 12 a 20 anys.
Amb la col·laboració del projecte Aquí t'escoltem de l'Ajuntament de Barcelona



los servir i a ser les estrelles de la funció!
A càrrec d'Alexandra Pardo.

LLIMONES ELÈCTRIQUES

Dijous, 4 de juliol, de 17 a 19 h

Experiment que proposem com a repte a l'espai del casal d'estiu del "Minielèctric", on construirem un petit circuit utilitzant unes llimones per tal de generar electricitat (de baix voltatge). Us animeu a provar-ho?

SUCS I BATUTS REFRESCANTS

Dijous, 11 de juliol de 17 a 19 h

En l'espai del casal d'estiu realitzarem un taller de cuina de batuts i sucus curiosos diferents i frescos, experimentant mentre combinem fruites, llets de cereals i algunes verdures.

ESCLTURES DE FANG

Dilluns, 15 de juliol, de 17 a 19 h

Espai per experimentar amb fang combinant-lo amb altres materials per tal de realitzar escultures abstractes.