

Centre Cívic Joan Maragall

Programa 2017
juliol

REGALA OCI,
REGALA FORMACIÓ,
REGALA CULTURA!

 Centre Cívic
Joan Maragall

Cursos

Per a persones joves i adultes

HUMANITATS

Les revolucions liberals a Europa en el s.XIX **NOU**

Dimercres de 18.45 a 20.15 h (inici 5 jul.)
Inestabilitat política, importants canvis d'orde econòmic, anhels d'independència de les nacionalitats existents a Europa..., aquests i molts altres fets de cabdal importància són els que podrem conèixer i entendre en aquest curs intensiu. A partir d'aquí, podrem entendre la globalitat dels fets més rellevants que posaren fi a les monarquies absolutistes a Europa al llarg del s. XIX.

Professor: Sergio Sánchez (de Fent Història)
Preu: 24,80 €

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

Swing-Jazz Autèntic

Dilluns, de 17 a 18.30 h (inici 3 jul.)
Aquest estiu continuarem amb el ritme del swing i Jazz Steps, però aquesta vegada seguirem el ritme de les formes originàries d'aquesta dansa, en la qual el més important és la tècnica individual.

Professora: Javiera Borgoño. Escola Spankthebaby
Preu: 24,80 €

INFORMÀTICA I TIC

Introducció a les presentacions amb PowerPoint i Prezi **NOU**

Dilluns de 18.30 a 20 h (inici 3 jul.)
Curs per a persones que es vulguin introduir en la presentació de projectes personals o d'empresa, amb dues de les eines més utilitzades: MS PowerPoint i Prezi.

Professor: David Marco
Preu: 28,36 €

RECURSOS

English, good morning

Dimarts, d'11 a 12.30 h (inici 4 jul.)

Comencem el matí practicant anglès! Curs de nivell intermedi per posar en pràctica el vocabulari i la capacitat d'argumentació en aquesta llengua.
Professor: Alex Alvarez
Preu: 24,80 €

English summer conversation

Dimarts, de 17 a 18.30 h (inici 4 jul.)
Curs per a millorar el nostre anglès parlat. Posarem en pràctica vocabulari i expressions nous i perfeccionarem la pronunciació.
Professor: Juli Farfan
Preu: 24,80 €

Aprenem italià a través del cinema

Dijous de 19 a 20.30 h (inici 6 jul.)
Refrescarem els nostres coneixements de la llengua italiana a partir del visionament de fragments d'obres emblemàtiques de la cinematografia d'aquell país.
Professor: Ludovico Longhi
Preu: 24,80 €

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

Tonificació

Dimercres de 18.45 a 20.15 h (inici 5 jul.)
Les activitats de tonificació són aquelles en què, a més del treball cardiovascular, fas exercicis amb un pes o resistència extra per millorar el to muscular. Aquest curs ens permetrà practicar una de les activitats físiques més completes.
Professor: Sergi Tintoré - Air Active
Preu: 24,80 €

Gimnàstica abdominal hipopressiva

Divendres, de 18.30 a 20 h (inici 7 jul.)
Amb aquest mètode de gimnàstica, treballarem els abdominals tenint cura de l'esquena i prevenint problemes com ara possibles incontinències d'orina o els prolapses dels òrgans pelvians (bufeta, matriu i recte).
Professor: Sergi Tintoré - Air Active
Preu: 24,80 €

Pilates Masterclass

Dijous, de 17 a 18.30 h (inici 6 jul.)
Exercicis d'estiraments i enfortiment del cos enfocats a la flexibilitat i la potenciació per tal d'afavorir una bona postura, control i precisió dels

moviments tot tonificant els músculs, enfortint-los i estirant-los.
Professora: Janine Machado
Preu: 24,80 €

Pilates matinal

Dijous, de 10 a 11.30 h (inici 6 jul.)
Exercicis d'estiraments i enfortiment del cos enfocats a la flexibilitat i la potenciació per tal d'afavorir una bona postura, control i precisió dels moviments tot tonificant els músculs, enfortint-los i estirant-los.
Professor: Sergi Tintoré - Air Active
Preu: 24,80 €

Dance - fit **NOU**

Dijous de 18.45 a 20.15 h (inici 6 jul.)
El fit dance és una classe de ball on es fusionen diferents estils musicals amb la finalitat de cremar calories i fer exercici. Es ballen diferents coreografies en les quals s'alternen melodies intenses i lentes per crear així una rutina aeròbica.
Professora: Janine Machado
Preu: 24,80 €

Minfulness intensiu

Dimercres de 18.45 a 20.15 h (inici 5 jul.)
Derivat de la meditació vipassana, aquest curs ofereix la possibilitat d'aprendre i integrar un conjunt de tècniques per a practicar la consciència o l'atenció plena. Hi ha evidències

que aquesta tècnica aporta valuosos beneficis psicològics i emocionals.
Professora: Janine Machado
Preu: 24,80 €

loga d'estiu

Dimarts, de 18.45 a 20.15 h (inici 4 jul.)
Es treballaran exercicis procedents del kundalini ioga i del hatta ioga. Amb l'objectiu d'aconseguir més benestar, serenitat i salut, tant física com psicològica, s'ofereixen una sèrie d'exercicis i dinàmiques que ens permetran assolir una major consciència corporal, així com treballar les diferents maneres de respirar.
Professora: Mercè Álvarez
Preu: 24,80 €

Inscripcions

al centre Cívic Joan Maragall:
Inici: dilluns 12 de juny
Horari: de dilluns a divendres de 16 a 20.30 h i dimarts i dijous de 10 a 13 h
Les places són limitades en totes les activitats.
El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un mínim d'inscripcions.
El pagament es podrà fer per transferència bancària o amb targeta al mateix centre.
Un cop feta la inscripció, no es retornarà l'import de la matrícula, excepte en cas que s'anul·li el curs.

Entitats

Taller d'iniciació a la informàtica per als socis i sòcies de l'AVV de Sant Just.
Dimarts de 18.30 a 20 h. A càrrec de l'AV de Sant Just

Punt de trobada per a parelles lingüístiques del Servei Local de Català
Punt de recollida d'olis de cuina domèstic
Informació al mateix centre

Accés lliure a la Sala de Noves Tecnologies amb connexió gratuïta a Internet
Lloguer de sales a empreses o particulars
Cessió de sales a entitats

Centre Cívic Joan Maragall

C. Major, 17 · Tel. 93 470 03 30
www.ccjoanmaragall.cat
facebook.com/ccJoanMaragall/
@CCJoanMaragall

Matins: dimarts i dijous de 10h a 13h · Tardes: de dilluns a divendres de 16h a 20.30h
Dissabtes i diumenges, tancat

 Centre adaptat per a persones amb discapacitat