

Centre Cívic Joan Maragall

C. Major, 17. Tel. 93 470 03 30

cjoanmaragall@sanjust.cat

facebook.com/cjoanMaragall/

@CCJoanMaragall

Matins: dimarts i dijous de 10h a 13h

Tarides: de dilluns a divendres de 16 a 20.30 h

Centre adaptat per a persones amb diversitat funcional

Punt de trobada per a parelles lingüístiques del Servei Local de Català

Punt de recollida d'oli de cuina domèstic

Accés lliure a la sala d'informàtica, amb connexió gratuïta a Internet

Lloguer de sales a empreses o particulars

Cesació de sales a entitats

Cursos

Per a persones joves i adults

Inici de les inscripcions:

dilluns 3 de setembre

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 potia fer per transferència bancària o amb targeta al màxim centre o per internet.

Un cop feta la inscripció es retornarà l'import de la matrícula, excepte en cas que s'anal·li el curs.

Inscripcions: www.cjoanmaragall.cat

HUMANITATS

Històries de la història

Dimarts, de 18.45 a 20.15 h

(Inici 3 d'octubre)

Seguirem amb la línia divulgativa d'aquest curs, per repassar tant temes generals de l'actualitat política i econòmica, com de més particulars, com podrà ser la història que hi ha al darrere d'alguns centres de Barcelona.

Professor: Sergio Sánchez

Preu: 68,20 €

entès, el més conegut dels quals és el xarxeton, amb un estil dinàmic i divertit que s'identifica amb "els falgaos anys vuit". No cal venir amb parella.

Professor: Albert Vallverdú

Preu: 68,20 €

Ritmes caribenys (NOU)

Dimarts, de 17.15 a 18.45 h

(Inici 8 d'octubre)

Sempre l'han agradat els balls latins i no has pogut perquè no tens parella de ball? Aquí tens l'oportunitat, aprofitant-hi l'utilitzant com a preguera i seqüències lliures ens introduïm en un ball fresc i actual.

Professor: Rola Arzate

Preu: 68,20 €

Tastet de dansa contemporània

Dimarts de 17 a 18.30 h

(Inici 3 d'octubre)

En la dansa contemporània es treballa a partir de la consciència corporal i els moviments bàsics per poder ballar des de la llibertat de moviments i l'experimentació dels límits del propi cos. Un taller per aprendre les tècniques bàsiques d'aquesta dansa.

Professor: Sara Montoro

Preu: 68,20 €

Zumba

Divendres de 19 a 20.30 h

(Inici 23 set)

Activitat cardiovascular que combina exercici de tonificació amb passos de balls latins. És una gran manera de canviar rutines i alegrar-nos estretament al paper de simples espectadors, tots i totes hi guanyem. Especialment fàcil. Aquestes cinc xarxades ens ajudaran a realitzar-nos com a dones i artistes.

Professor: Montserrat Pérez

Preu: 68,20 €

TECNOLOGIA

Crea i gestiona una web amb WordPress i els seus plugins (NOU)

Dilluns, de 19 a 20.30 h

(Inici 1 d'octubre)

WordPress és una potent eina gratuïta que ens permet crear una pàgina web o blog i gestionar els seus continguts de manera fàcil. Revisarem com crear l'estructura de continguts i quins són

els millors complementos per posicionar la web a Internet, connectar amb les notícies socials socials...

Professor: Jaime Rodríguez

Preu: 75 €

Resol els teus dubtes sobre les xarxes socials (NOU)

Dilluns 1, 8, 15, 22 i 29 d'octubre

de 17.15 a 18.45 h

(Inici 8 d'octubre)

Descobriré que s'obreen les xarxes socials més famoses: Facebook, Twitter i Instagram. Repassarem el seu funcionament, resolrem els principals dubtes i donarem consells per fer-ne un ús segur.

Professor: Jaime Rodríguez

Preu: 35,45 €

Introducció al PrestaShop (NOU)

Dilluns 5, 12, 19 i 26 de novembre

de 17.15 a 18.45 h

(Inici 5 d'octubre)

Amo PrestaShop podem muntar i gestionar robautes mateixos una moderna i atractiva botiga virtual per poder vendre productes i serveis a través d'Internet. És la solució ideal per a petites i mitjanes empreses o emprenedors. Volem d'una forma pràctica, quines són les seves possibilitats i principals opcions.

Professor: Jaime Rodríguez

Preu: 35,45 €

RECURSOS

BRIDGE

Dimarts, de 17 a 18.30 h

(Inici 3 d'octubre)

El bridge és un joc social que ajuda a millorar la memòria i la capacitat de concentració. Es defineix com un esport per a la ment i es adequat per a totes les edats i nivells intermedis.

Professor: Josep Maria Morogó

Preu: 68,20 €

Fitoteràpia: descobrim les plantes medicinals i com poden ajudar (NOU)

Dilluns 12, 19 i 26 de novembre i 3 de desembre, de 18 a 20 h

Un de les plantes medicinals és el seu derivat amb finalitats terapèutiques, sigui per prevenir o per curar malalties.

Gran part de la medicina occidental veu la fitoteràpia tradicional com una medicina alternativa encara que els efectes de moltes substàncies que es troben en les plantes lliures i venen a botiga.

Professor: José Hervo

Preu: 33,07 €

English, good morning

Dimarts, de 11 a 12.30 h

(Inici 2 d'octubre)

Curs d'anglès de nivell intermedi en què podem posar en pràctica el vocabulari i la capacitat d'argumentació a partir de la conversa en aquesta llengua.

Professor: Jacquelyn Candace

Preu: 68,20 €

Anglès per a principiants intermedis

Dimarts, de 18.45 a 20.15 h

(Inici 2 d'octubre)

Curs per a persones que ja tenen nocions d'anglès i volen consolidar-les i començar a assolir una certa fluïdesa. Aprendre vocabulari i expressions noves.

Professor: Juli Farió

Preu: 68,20 €

Anglès conversat (intermedi-avanzat)

Dimarts, de 17 a 18.30 h

(Inici 2 d'octubre)

Curs per practicar aquesta llengua, adreçat a aquelles persones a partir d'un nivell intermedi. Es passa en pràctica vocabulari i expressions noves i perfeccionem la pronunciació.

Professor: Juli Farió

Preu: 68,20 €

Italià conversat

Dijous, de 19 a 20.30 h

(Inici 27 de setembre)

Curs adreçat a persones amb un nivell inicial/intermedi d'Italià. Està enfocat a treballar de manera pràctica i dinàmica, el vocabulari i l'expressió i les formes lingüístiques més recents.

Professor: Ludovic Lonhi

Preu: 68,20 €

Pilates matinal

Dijous, de 10.15 a 11.45 h

(Inici 27 de setembre)

Exercicis d'estiraments i reforçament del cos enfocats a la flexibilitat i la potenciació per tal d'afavorir una bona postura, control i precisió dels

Curs dirigit a persones amb un nivell intermedi de la llengua francesa. Practicarem nous vocabulari i les perfeccionarem la pronunciació i l'expressió.

Professora: Isabel Esteve

Preu: 68,20 €

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

loga

Dimarts, de 18.45 a 20.15 h

(Inici 2 d'octubre)

Amo l'objectiu d'això més benestar, integrar els aspectes físics i psicològics de la persona. Treballarem la respiració conscient i el moviment per tenir més bona salut i qualitat de vida.

Professora: Meneç Alvarez

Preu: 68,20 €

tonificació i fitness

Dilluns de 18.30 a 20 h

(Inici 1 d'octubre)

Tonificació muscular, millora de la postura corporal, augment del ventall de moviment i treball potencial de la flexibilitat. Sessions gratuïtes i entenedores amb material auxiliar per a assolir els objectius plantejats.

Professor: Sergi Titore - Air Active

Preu: 49,60 €

Gimnàstica abdominal hipopressiva

Divendres, de 19 a 20.30 h

(Inici 28 de setembre)

Amo aquest mètode de gimnàstica, treballarem els abdominals sentent cura de l'esquena i previndrem problemes com ara possibles incontinències d'orina o els prolapses dels òrgans pelvians (bufeta, matru i recte).

Es tracta d'una activitat tècnica i pràctica.

Professor: Sergi Titore - Air Active

Preu: 68,20 €

moviments tot tonificant els músculs, afavorint-los i estirant-los.

Professor: Sergi Titore - Air Active

Preu: 68,20 €

Pilates

Dijous, de 17.15 a 18.45 h

(Inici 27 de setembre)

Exercicis d'estiraments i reforçament 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, enfocant-los i estirant-los.

Professora: Janine Machado

Preu: 68,20 €

logulitades

Dijous, de 18.45 a 20.15 h

(Inici 27 de setembre)

Combinació d'una sèrie d'exercicis de pilates amb les tècniques de relaxació del yoga més dinàmiques. Els objectius: to muscular, respiració, relaxació i equilibri corporal i anímic. Afavorim i reforçem la zona abdominal i mitjançant exercicis relaxats amb els quals aprendrem a gaudir de cada moviment.

Professor: Janine Machado

Preu: 68,20 €

CUINA

Planificació i elaboració de menús saludables

Dimarts, de 10.15 a 11.45 h

(Inici 28 de setembre)

Amo aquest mètode de planificació i elaboració de menús saludables però més trobes el moment per planificar?

Tens dubtes a els teus àpats són saludables i equilibrats? Donarem pautes bàsiques de nutició i dietètica.

Parlem dels grups d'aliments al nostre plat, de la qualitat de les porcions i de la manera d'elaborar-les.

Professor: Sergi Titore - Air Active

Preu: 68,20 €

El Prat i el seu Delta

Dimarts 24 de novembre, a les 10 h

Qui és la gent del Fang? Per què els pretenen i pretensen es reivindicar com a gent? Podem salvar? És veritat que l'hort del Delta va ser la major zona agrícola d'Europa i mitjan a 100

Cuina flexitariana de tardor (ecol)

Divendres 9, 16, 23 i 30 de novembre, de 16.00 a 20.30 h

Vols menjar saludable i no saps com fer-ho? Partim de la tendència actual de seguir una alimentació flexitariana o vegetariana flexible. Aquesta dieta està basada principalment en el consum d'aliments d'origen vegetal per aconseguir una alimentació saludable i equilibrada, per mantenir la nostra salut i prevenir malalties. Tindrem com a protagonistes els aliments vegetals, de temporada, locals i ecològics, tot i que també elaborarem algun plat amb peix. Tot els ingredients seran de temporada, de proximitat i ecològics.

No oblidis el diversitat i la campanya!

Tallerista: Maria Alcaldó

Preu: 41,33 €

Activitat amb suplement

l'ineraris de ciutat

Cal inscripció prèvia. Preu: 10 €

personals. De dificultat mínima, és recomanable optar comode.

2,5 hores de durada aproximada

Professora: Montse Pinheiro

Seguint el TRAM!

Disabte 27 d'octubre, a les 10 h.

De la plaça Francesc Macià fins a Esplugues en un amb molta història.

En desplaçarem en TRAM fins a tocar d'un punt emblemàtic de la Diagonal barcelonina, la plaça Francesc Macià, per començar una ruta a peu que ens revelarà aspectes inèdits d'aquesta anàrria. Els debats que sorgiran al voltant d'aquest viatj no deixen indiferent a ningú. Parlem d'espais públics, com el Turó Parc, l'antiga presó de dones, o del sòrgim de la zona universitària.

El Prat i el seu Delta

Dimarts 24 de novembre, a les 10 h

Qui és la gent del Fang? Per què els pretenen i pretensen es reivindicar com a gent? Podem salvar? És veritat que l'hort del Delta va ser la major zona agrícola d'Europa i mitjan a 100

Ens desplaçarem a peu pel costat i camí que travessava part del Parc Agrari del Baix Llobregat i del Delta, direcció al mar. Contemplarem hortes, masats i construccions inusuals.

A tocar de la recuperada plaça del Prat, descobrirem el ritme constant de l'activitat: aeroportuària, pesseu al territori des d'inici del s. XX.

Aquest itinerari d'una durada excepcional d'unes 3 hores. És una caminada d'uns 8 Km en total, plenes i asequible.

Nou Barris, una nova perspectiva de la ciutat

Disabte 15 de desembre, a les 10 h

Ens desplaçarem fins al límit entre el districte de Sant Andreu i el de 9 Barris. Des d'allà coneixerem algunes de les darreres masies que resten en peu a la ciutat comtal i els diversos usos que estan rebent. Tot seguit, caminarem fins a la plaça de la República i explorarem la curiosa història del seu nom i seguirem pel passeig 91. Moltes fins a l'antic sanatori mental "El Mental". Des d'allà, ambrem fins un dels barris més ecològics: Can Peguera. Un barri de cases baixes i origen popular, nascut amb motiu de l'Exposició Universal de 1929. L'algú dels ens permetrà contemplar una visió nova de Barcelona i els seus barris més perifèrics.

Activitat amb suplement

Conferència

7 de novembre a les 18.30 h

Conferència entorn de l'exposició "A la Gran Guerra"

A càrrec d'Albert Castellano, de l'Observatori de Vallcaia

Aquesta exposició es complementa amb tres xarxades sobre el modernisme, que es faran a Can Ginestar.

La mostra presenta peces modernistes que reflecteixen les principals tendències europees, amb artistes com Jules Cheret o Henri Toulouse-Lautrec, els quals van popularitzar el cartellisme relacionat amb el món de l'espectacle: Alfonso Mucha, representant de l'Art Nouveau que va influenciar al gènere

estil precisiós i ben dividit de les formes lliures de Lautrec. Altres cartells que inclou la mostra són obres de Leopoldo Matheovic, Adolphe Hohenstein, entre d'altres.

Exposició produïda pel Museu de les Arts Escèniques i Centre de

Documentació, l'Institut del Teatre, Diputació de Barcelona)

Del 5 al 30 de novembre

Apa i la Gran Guerra: Les caricatures de Felix Elias a la revista Iberia, 1915-1916

Un conjunt de reproduccions de caricatures de Felix Elias (Apa, Joan Sotol que es van publicar per primera vegada en el transcurs dels dos primers anys de la Revista Iberia, durant la Primera Guerra Mundial, i que posteriorment es van realitzar en un recull anomenat Kameraden, l'any 1917. Aquestes caricatures han estat restaurades digitalment a partir d'un exemplar del llibre original.

Producció Observatori de Vallcaia

Del 3 al 28 de desembre

Chef Chauven. La perla anfit de la Mediterrània.

Agrupació Geogràfica de Sant Just

Conferència

7 de novembre a les 18.30 h

Conferència entorn de l'exposició "A la Gran Guerra"

A càrrec d'Albert Castellano, de l'Observatori de Vallcaia

Aquesta exposició es complementa amb tres xarxades sobre el modernisme, que es faran a Can Ginestar.

La mostra presenta peces modernistes que reflecteixen les principals tendències europees, amb artistes com Jules Cheret o Henri Toulouse-Lautrec, els quals van popularitzar el cartellisme relacionat amb el món de l'espectacle: Alfonso Mucha, representant de l'Art Nouveau que va influenciar al gènere

estil precisiós i ben dividit de les formes lliures de Lautrec. Altres cartells que inclou la mostra són obres de Leopoldo Matheovic, Adolphe Hohenstein, entre d'altres.

Exposició produïda pel Museu de les Arts Escèniques i Centre de

Exposicions

Del 10 al 29 d'octubre

Cartells teatrals modernistes

Aquesta exposició es complementa amb tres xarxades sobre el modernisme, que es faran a Can Ginestar.

La mostra presenta peces modernistes que reflecteixen les principals tendències europees, amb artistes com Jules Cheret o Henri Toulouse-Lautrec, els quals van popularitzar el cartellisme relacionat amb el món de l'espectacle: Alfonso Mucha, representant de l'Art Nouveau que va influenciar al gènere

estil precisiós i ben dividit de les formes lliures de Lautrec. Altres cartells que inclou la mostra són obres de Leopoldo Matheovic, Adolphe Hohenstein, entre d'altres.

Exposició produïda pel Museu de les Arts Escèniques i Centre de

Taller d'iniciació a les socièdes de l'AVV de Sant Just

Dimarts de 18.30 a 20 h

A càrrec de: AVV de Sant Just

Informació Tel 93 480 48 00

Equipament adequat a entitats, col·lectius i ciutadania en general a sala de 55 m2 i amb capacitat d'aforament per a 26 persones.

<