

Centre Cívic Joan Maragall

C. Major, 17 · Tel. 93 470 03 30

ccjoanmaragall@santjust.cat

www.ccjoanmaragall.cat

facebook.com/ccJoanMaragall/

@CCJoanMaragall

Matins: dimarts i dijous de 10h a 13h

Tardes: de dilluns a divendres de 16 a 20.30 h

Dissabtes i diumenges, tancat

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 d'informàtica, amb connexió gratuïta a Internet

Lloguer de sales a empreses o particulars

Cessió de sales a entitats

Cursos

Per a persones joves i adultes

Inici de les inscripcions: dimarts 3 d'abril.

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 o per internet.

Un cop feta la inscripció no es retornarà l'import de la matrícula, excepte en cas que s'anul·li el curs.

A partir d'aquest trimestre, ja us podeu inscriure a través d'Internet, des del següent vncle: www.ccjoanmaragall.cat

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

Swing&Jazzstep

Dilluns, de 17 a 18.30 h

(inici 16 d'abril)

El JazzSteps és un ball individual amb música swing. Engloba diversos estils, el més conegut dels quals és el xarleston, amb un estil dinàmic i divertit que s'identifica amb “els feliços anys vint.” No cal venir amb parella.

Professora: Javiera Borgoño

Preu: 68,20 €

Posa't en forma ballant Dance-Fit!

Divendres, de 17.15 a 18.45 h

(inici 20 d'abril)

Crema calories i tonifica't d'una manera divertida! El Dance-fit fusiona l'exercici amb la música més actual, alterna coreografies intenses i lentes i crea, així, una rutina aeròbica molt entretinguda.

Professora: Janine Machado

Preu: 68,20 €

TECNOLOGIA

Tastet de robòtica educativa

18 i 25 d'abril, 2 i 9 de maig de 17.30 a 19 h

Els dispositius intel·ligents ens envolten i inevitablement formen part de la nostra vida. Una bona manera per entendre la revolució tecnològica que estem presenciant és comprendre la lògica i l'estructura computacional que hi ha darrere.

Aquest taller pretén introduir-nos en la programació de manera molt pràctica a través dels robots Mindstorms. Treballarem amb sensors, engranatges i motors.... Unes sessions eminentment pràctiques amb les referències teòriques indispensables.

Destinataris: joves (a partir de 14 anys) i adults

Professora: Aprentik

Preu: 37,44 €

De la idea a la impressió 3D

3, 10, 17, 24, 31 de maig i 7 de juny de 18.30 a 20 h

Monogràfic per introduir-nos en el món de la impressió 3D. Aprendrem a dissenyar en 3D amb TinkerCAD i a crear models, que en les darreres sessions podrem imprimir en 3D. Adreçat a joves (a partir de 14 anys) i adults

Professora: Norbert Rovira (3D Print Barcelona)

Preu: 56,16 €

Domina l'EXCEL

Dilluns 7, 14 i 28 de maig i 4 i 11 de juny, de 17.15 a 18.45 h

Curs per a persones que tinguin nocions de Microsoft Excel i Word i vulguin aprofundir en el munt de possibilitats que ofereixen: treball amb diferents fulls o taules, fórmules complexes, taules o gràfics dinàmics, combinació de correspondència, dreceres de teclat, petites maquetacions...

Professora: Jaime Rodríguez

Preu: 39 €

Aprèn a crear pàgines web amb Wordpress

Dilluns 7, 14 i 28 de maig i 4 i 11 de juny, de 19 a 20.30 h

Fes els primers passos amb un dels sistemes de gestió de continguts més utilitzats i intuitius per poder crear el teu blog o la teva pàgina web personal o d'empresa.

Professora: Jaime Rodríguez

Preu: 39 €

RECURSOS

English, good morning
Dimarts, d'11 a 12.30 h (inici 17 abril)

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

Professora: Alex Álvarez
Preu: 68,20 €

Anglès per a principiants-intermedi

Dimarts, de 18.45 a 20.15 h (inici 17 abril)

Curs per a persones que ja tenen nocions d'anglès i volen consolidar-les i començar a assolir una certa fluïdesa. Aprendrem vocabulari i expressions noves.
Professora: Juli Farfan
Preu: 68,20 €

Anglès conversa (intermedi-avançat)

Dimarts, de 17 a 18.30 h (inici 17 abril)

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

Professora: Juli Farfan

Preu: 68,20 €

Italià conversa

Dijous, de 19 a 20.30 h (inici 19 d'abril)

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

Professora: Ludovico Longhi
Preu: 68,20 €

Voulez vous parler en français ? (intermedi)

Dimecres, de 18.30 a 20 h (inici 18 d'abril)

Curs dirigit a persones amb un nivell intermedi de la llengua francesa. Practicarem nou vocabulari i en perfeccionarem la pronunciació i l'expressió.
Professora: Isabel Esteve
Preu: 68,20 €

Bridge

Dimecres, de 17 a 18.30 h (inici 18 d'abril)

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 és adequat per a totes les edats (nivell intermedi).
Professor: Josep Maria Moregó
Preu: 68,20 €

Descobreix els teus talents i posa'ls en pràctica!

Dimecres, de de 18.45 a 20.15 h (inici 18 d'abril)

Alguna vegada t'has preguntat quins són els teus talents? Els dones el valor que es mereixen? Tothom té talents. Uns els desenvolupen abans que els altres, però mai és tard per “descobrir-los.” Si vols que la llavor del teu talent germini, inscriu-te en aquest curs teoricopràctic.

Professora: Ana Mateu

Preu: 68,20 €

Prepara't per l'estiu ! Crea el teu propi biquini i bossa de platja

Dilluns 7, 14, 28 de maig i 4 i 11 de juny de 17.30 a 19.00 h

En aquest curs aprendrem a confeccionar un conjunt de bikini (sostenidor de triangle i calça) i una bossa de platja. Treballarem amb teixits elàstics de poliàmida i aprendrem a posar goma elàstica. S'han de tenir nocions d'ús d'una màquina de cosir.

Professora: Carla de Francisco

Preu: 34,10 €

Activitat amb suplement

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

Fitness per a tothom

Dimarts, de 17 a 18.30 h (inici 17 d'abril)

Tonificació muscular, millora de la postura corporal, augment del ventall de moviment i treball potencial de la flexibilitat. Sessions gratificants i entretingudes amb material auxiliar per a assolir els objectius plantejats.
Professora: Sergi Tintoré - Air Active
Preu: 68,20 €

Mindfulness

Dimarts, de 19 a 20.30 h (inici 17 d'abril)

Derivat de la meditació vipassana, aquest curs ofereix la possibilitat d'aprendre i integrar un conjunt de tècniques per practicar la consciència o l'atenció plena. Hi ha evidències que aquesta tècnica aporta valuosos beneficis psicològics i emocionals.
Professora: Janine Machado
Preu: 68,20 €

Gimnàstica abdominal hipopressiva

Divendres, de 19 a 20.30 h (inici 20 d'abril)

Amb aquest mètode de gimnàstica, treballarem els abdominals tenint cura de l'esquena i previndrem problemes com ara possibles incontinències d'orina o els prolapses dels òrgans pelvians (bufeta, matriu i recte). Es tracta d'una activitat teòrica i pràctica.
Professora: Sergi Tintoré - Air Active
Preu: 68,20 €

Pilates

Grup 1: dijous, de 17.15 a 18.45 h (inici 19 d'abril)

Grup 2: dijous, de 18.45 a 20.15 h
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: 68,20 €

Pilates matinal

Dijous, de 10.15 a 11.45 h (inici 19 d'abril)

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: Sergi Tintoré - Air Active
Preu: 68,20 €

loga

Dimarts, de 18.45 a 20.15 h (inici 17 d'abril)

Amb l'objectiu d'assolir més benestar,

integrarem els aspectes físics i psíquics de la persona. Treballarem la respiració conscient i el moviment per tenir més bona salut i qualitat de vida.

Professora: Mercè Álvarez

Preu: 68,20 €

CUINA

Cuina vegetariana de primavera

Divendres 13, 20 i 27 d'abril i 4 de maig, de 17 a 19.30 h

Esteu reduint el consum d'aliments d'origen animal i voleu saber quins ingredients no poden faltar al vostre plat? Veurem com és possible portar una alimentació saludable i rica en nutrients, basada només en aliments vegetals. Parlarem de les diferències entre les proteïnes animals i les vegetals i de la importància que tenen els llegums en aquest tipus de dieta. No oblidis el davantal i la carmanyola!
Professora: Maria Alcolado
Preu: 45,47 €

Activitat amb suplement

Pastisseria i dolços saludables (eco)

Dies 18, 19 i 20 de juny, de 17.00 a 19.30 h

Aprendrem a prescindir del sucre refinat als nostres dolços, per poder gaudir de la pastisseria saludable. El substituïrem per aliments més nutritius, com les fruites deshidratades (dàtils o panses), les fruites i hortalisses dolces (poma, pastanaga, coco) i les espècies (canyella, cardamom, etc.). També parlarem d'altres endolcidors, més naturals, com el sucre de canya (panela), melasses de cereals i xarops (d'atzavara i de coco). Prepararem un brownie, un pastís de pastanaga, bombons o roques flams i alguna sorpresa més. Això sí, sense mantega ni llevat. Cuinarem amb aliments de temporada, de proximitat i ecològics. No oblidis el davantal i la carmanyola!

Tallerista: Maria Alcolado
Preu: 34,10 €

Activitat amb suplement

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: AVV de Sant Just

Exposicions

Fotografia de Viatges de l'Agrupació Fotogràfica de Sant Just

Del 3 al 30 d'abril

“Realisme i sensibilitat”: Esteve Manubens. Pintura

Maig

Itineraris de ciutat

Els preus inclouen els suplementes per a la radioguia i, si escau, l'entrada al recinte. Cal inscripció prèvia. 2,5 hores de durada aproximada i dificultat mínima. És recomanable calçar còmode.

Professora: Xesco Ramos

“La Barcelona romana”

Dissabte 14 d'abril, a les 10 h
Recorrerem els vestigis de l'antiga Barcino pels carrers del nucli antic de Barcelona. Descobrirem espais com les termes, les primeres muralles o les columnes del temple d'August. Un viatge pel segle II, absolutament fascinant, on la història, l'enginyeria, l'urbanisme i l'art es donen la mà.
Preu: 12 €/ persona

“Arquitectura modernista espectacular (1a part)”

Dissabte 12 de maig, a les 10.30 h

La Barcelona de finals del s.XIX va ser l'encarregada de promocionar el modernisme de grans arquitectes com Antoni Gaudí, Lluís Domènech

i Montaner o Enric Sagnier. En ple Eixample barceloní, en l'època de la febre de l'or i de la puixança de la burgesia, van sorgir edificis emblemàtics, com el Palau de la Música o la Casa Batlló. Farem un apassionant recorregut pels edificis modernistes més interessants i explicarem les seves històries i anècdotes més curioses.
Preu: 12 €/ persona

“Arquitectura modernista espectacular (2a part)”

Dissabte 9 de juny, a les 10.30 h

Farem un altre passeig per la Barcelona modernista i centrarem l'atenció en els edificis senyorials de la Diagonal i, sobretot, en la figura de Josep Puig i Cadafalch. També parlarem d'urbanisme i de monuments públics, que tan de moda estaven en aquells moments. Un itinerari que no deixarà indiferent a ningú per la seva bellesa.
Preu: 12 €/ persona