

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

MINDFULNESS I MEDITACIÓ

Una invitació a viure amb atenció plena, en l'aquí i en l'ara i experimentar els múltiples beneficis per a la salut física i mental.

Dilluns 10:30 - 11:30h.

15 Gener - 19 Març

Professora: LILA. 15 places. **43.35€**

MINDFULNESS

Experimenta les 7 portes que ens duen a la felicitat, plenitud i benestar complet. Es possible viure en l'aquí i en l'ara, en estat de presència, plena atenció i centrats.

Dimarts 18:00 - 19:00h. INICIACIÓ

Dimarts 19:15 - 20:15h. NIVELL AVANÇAT

16 Gener - 20 Març

Professora: LILA. 15 places. **43.35€**

TÈCNiques ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

Redueix el perímetre abdominal aportant millores a nivell estètic, postural i funcional. Treballarem la faixa abdominal tenint cura de l'esquena i prevenint problemes relacionats amb el sòl pèlvic.

Dilluns 20:15 - 21:15h.

15 Gener - 19 Març

Dimecres 20:00 - 21:00h.

17 Gener - 21 Març

Divendres 11:00 - 12:00h.

Divendres 19:30 - 20:30h.

12 Gener - 16 Març

Professors: SÍLVIA LEZCANO (DLL),

NATALIA CORBALAN (DM)

i ÀLEX GRÀCIA (DV)

15 places. **43.35€**

COACHING

Taller on trobarem tot el teu potencial per a rendir al màxim de les teves possibilitats.

Dimarts 19:30 - 21:00h.

23 Gener - 13 Març

Professora: ANA ALCÁNTARA

14 places. **65€**

AUTOESTIMA

La clau de l'èxit en la teva relació amb la resta, amb la salut, els diners i la vida. Tècniques fàcils, eficaces i poderoses.

Dijous 10:30 - 11:30h.

18 Gener - 22 Març

Professora: LILA

15 places. **43.35€**

RELAXACIÓ I MEDITACIÓ

A mesura que s'accelera el ritme de la nostra societat tenim més necessitat de relaxar-nos i evadir-nos. Amb les meditacions actives, passives i guiades, podem buidar la ment de pensaments i omplir-la de benestar.

Dilluns 18:30 - 20:00h.

NIVELL AVANÇAT

15 Gener - 19 Març

Dijous 17:30 - 18:30h. INICIACIÓ

11 Gener - 15 Març

Dijous 18:45 - 20:15h.

NIVELL AVANÇAT

11 Gener - 15 Març

Professora: LILA. 15 places

43.35€ INICIACIÓ

65€ NIVELL AVANÇAT



Ajuntament de
Cornellà de Llobregat



PROCORNELLÀ



PELL

Avda. del Baix Llobregat, s/n

08940 CORNELLÀ

Tel. 93 475 35 77

info@parcesportiullobregat.com

CENTRE
CIVIC
PELL

Cursos i Tallers

HIVERN 2018

GENER • FEBRER • MARÇ

www.parcesportiullobregat.com

INSCRIPCIONS: Del 11 de desembre al 8 de gener, de 7 a 21h, al PELL. Places limitades. Demana informació a la Recepció del centre. El pagament es farà en efectiu o amb targeta de crèdit al mateix moment. **INFORMA'T DELS NOSTRES DESCOMPTES**



www.facebook.com/parcesportiullobregat

@parcesportiu

CUINA

CUINA ARTE-SANA

Desenvolupa la teva creativitat a través de l'Art més complert i complexe: La Cuina. Aprenderàs a menjar de forma saludable i ampliaràs el teu receptari.

Dilluns 19:00 - 21:00h.

15 Gener - 19 Març

Dimarts 19:00 - 21:00h.

16 Gener - 20 Març

15 places

87€ Material inclòs

CUINA EN FAMÍLIA

Taller pràctic de cuina, on grans i petits elaboraran diferents plats conjuntament. Per a nens i nenes d'entre 4 i 12 anys.

Dissabtes: 3 de Febrer i

3 de Març de 11:00 a 13:00h.

Places: 8 famílies per sessió.

12,25€ per sessió i adult inscrit.

Material inclòs

MONOGRÀFICS DE CUINA

Cursos de sis hores sobre temàtiques concretes del món de la cuina.

• EL PA NOSTRE DE CADA DIA

17, 24 i 31 de Gener

• CUINA KM.0

7, 14 i 21 de Febrer

• REBOSTERIA

28 de Febrer i 7 i 14 de Març

Tots els cursos són

de 19:00 a 21:00 hores

15 Places

30,60€ cada curs

Cursos de cuina impartits per EVA DAVÓ, xef "La Taverneta de la Peña"

TAST DE VINS:

D.O. CATALANES

Un viatge a través de totes les zones de producció vinícola del Principat: història, varietats autòctones, tipologia d'elaboració, vins i cellers principals.

Divendres de 20:30 a 22:00h.

19 Gener - 9 Març

Professor: CALAIX DE CULTURA

15 places

87€ Material inclòs

EXPRESSIÓ

SWING SENSE PARELLA

Dins el Jazz Steps trobem diversos estils, el més conegut dels quals és el Charleston: el seu estil dinàmic, espectacular i divertit s'identifica amb "Els feliços anys vint" i deu el seu nom a la ciutat homònima de Carolina del Sud.

Dijous 18:30 - 20:00h.

18 Gener - 8 Març

Professor: CALAIX DE CULTURA

15 places 65€

SALSA SENSE PARELLA

Deixa't portar pel ritme de la salsa i inicia't en els passos bàsics. Descobrirem els seus orígens per entendre la seva fusió utilitzant coreografies i seqüències lliures que ens introduiran en un ball fresc i actual.

Dijous 20:15 - 21:45h.

18 Gener - 8 Març

Professor: MARIA ELENA ESPINOSA

15 places 65€

FOTOGRAFIA

NIVELL I

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA DIGITAL

Adquirir els coneixements tècnics per a la realització d'imatges i estudi de les parts de la càmera rèflex digital, de la llum, lectura i exposició.

Dimarts i dijous 18:30 - 20:00h.

11 Gener - 20 Març

15 places

55.70€

NIVELL II

CURS AVANÇAT DE FOTOGRAFIA DIGITAL

Ampliar, aprofundir i consolidar els coneixements tècnics i desenvolupar conceptes metodològics necessaris per a la creació fotogràfica.

Dilluns i dimecres 18:30 - 20:00h.

10 Gener - 19 Març

15 places

55.70€

NIVELL III

FOTOGRAFIA NOCTURNA

Monogràfic teòric i pràctic per iniciar-se al món de la fotografia nocturna de llarga exposició, indagant en el seu control tan tècnic com estètic.

Es faran sortides tant a la ciutat com a la muntanya sense contaminació lumínica.

Amb les millors imatges l'alumnat prepararà una exposició.

Dilluns i dimecres 20:15 - 21:45h.

10 Gener - 19 Març

15 places

55.70€

NIVELL III

FOTOGRAFIA DE RETRAT

Monogràfic teòric i pràctic per iniciar-se en el gènere del retrat. S'utilitzaran diferents tipus de llum, amb l'ús del fotòmetre, reflectors, filtres, trucs i la posterior edició i retoc.

Es faran practiques tant a estudi com a exteriors i amb les millors imatges l'alumnat prepararà una exposició.

Dijous i divendres 20:15 - 21:45h.

11 Gener - 16 Març

15 places

55.70€

TRACTAMENT D'IMATGES AMB LIGHTROOM

Lightroom és una eina de tractament d'imatges que ajuda a visualitzar, classificar, editar, optimitzar i revelar arxius RAW. Un programa que treballa de forma ràpida, fàcil i efectiva grans volums de fotos.

Permet realitzar tasques de postproducció fotogràfica des de la importació fins a l'optimització final de la imatge.

És necessari portar ordinador portàtil amb el programa instal·lat.

Dimarts 20:00 - 22:00h.

16 Gener - 20 Març

12 places

80€

Cursos de fotografia impartits per l'EQUIP LUISA SILVA

RECURSOS

SCRAPBOOKING

Vols iniciar-te en el món de l'scrapbooking? Quines són les principals referències o estils? Ens apropiem a les principals eines i tècniques i les posarem en pràctica. *Els inscrits hauran de portar el primer dia de classe; llapis, goma d'esborrar, regle, tisores, cúter, cola líquida i cinta adhesiva de doble cara.*

Divendres de 18:30 a 20:00h.

19 Gener - 9 Març

Professor: CALAIX DE CULTURA

15 Places 65€

PARLEM ANGLÈS INICIACIÓ

Anglès bàsic i de supervivència per a fer servir en diferents situacions quotidianes.

Divendres 18:45 - 20:15h.

12 Gener - 16 Març

Professor: I-ACADEMIA.

14 places. 80€

TALLERS DE MEDI AMBIENT

PUNTADES A MÀ A L'ABAST DE TOTHOM

Aprende a cosir és fàcil. Ensenyarem a fer petites reparacions de peces de roba, que portaran els assistents, per tal de poder aprofitar-la.

Dissabte 27 de gener de 11:00 a 13:30h.

BIJUTERIA I COMPLEMENTES

Objectes imaginatius amb materials reutilitzats. S'ensenyarà a fer peces de bijuteria senzilles com arracades, penjolls, fermalls i altres complementes, per tal de donar un segon ús a residus domèstics de difícil reciclatge.

Dissabte 17 de febrer de 11:00 a 13:30h.

Tots els tallers de Medi ambient són gratuïts. Per a poder-los dur a terme és necessari un mínim de 10 inscrits per taller. Tallers realitzats per Solidança i el departament de Medi Ambient de l'Àrea Metropolitana de Barcelona.

CREATIVITAT

DIBUIX I PINTURA

Iniciació al dibuix i a la pintura. Material a càrrec dels participants.

Dimarts i dijous 10:30 - 12:00h.

11 Gener - 20 Març

Dilluns i dimecres 19:00 - 20:30h.

10 Gener - 19 Març

Professor: EQUIP EVARISTO BENÍTEZ

10 places

92.30€

ESCRITURA CREATIVA

Desenvoluparem l'estructura, l'ambientació, els personatges, els diàlegs, l'acció i trobarem el nostre estil personal.

Dijous 19:00 - 20:30h.

18 Gener - 8 Març

Professor: FRANCESC HERNÁNDEZ

15 places

65€