

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

MINDFULNESS I MEDITACIÓ

Un entrena-MENT per a viure en el present amb atenció plena, acceptació, amabilitat, gratitud i curiositat.

Dilluns 10:30 - 12:00h.

1 Abril - 17 Juny

Dimarts 18:30 - 20:00h.

2 Abril - 11 Juny

15 places

66,65€

MEDITACIÓ PASSIVA I ACTIVA

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 i plenitud.

Dilluns 18:30 - 20:00h.

1 Abril - 17 Juny

Dijous 19:00 - 20:30h.

11 Abril - 13 Juny

15 places

66,65€

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.

1 Abril - 17 Juny

Dimecres 20:00 - 21:00h.

3 Abril - 12 Juny

Divendres 11:00 - 12:00h.

Divendres 19:30 - 20:30h.

5 Abril - 14 Juny

20 places

44,45€

JOCS DE MEMÒRIA

Curs destinat a estimular les capacitats cognitives (atenció, concentració, memòria, planificació, llenguatge, resolució de problemes...) de forma divertida, entretinguda i motivadora. Les eines seran diferents jocs que suposen un repte per l'intel·lecte i que a més faran que passem moments molt divertits, on entrenarem les nostres capacitats i aprendrem estratègies útils per treure'ls el major partit a les nostres habilitats.

Dimarts 18:30 - 20:00h.

23 Abril - 11 Juny

14 places

66,65€

IOGA

El *Hatha loga* es basa en un conjunt de tècniques per mantenir la salut i el benestar a nivell físic i psicològic a través de postures o asanes.

Dimarts 20:15 - 21:45h.

9 Abril - 11 Juny

Dimecres 11:00 - 12:30h.

3 Abril - 12 Juny

20 places

66,65€

INSCRIPCIONS:

De l'11 al 29 de març,
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



Ajuntament de
Cornellà de Llobregat



PRCORNELLÀ



PELL

Avda. del Baix Llobregat, s/n

08940 CORNELLÀ

Tel. 93 475 35 77

info@parcesportiullobregat.com

CENTRE CIVIC PELL

Cursos
i Tallers

PRIMAVERA 2019

ABRIL • MAIG • JUNY

www.parcesportiullobregat.com



www.facebook.com/parcesportiullobregat

@parcesportiu

EXPRESSIÓ

DANSA DEL VENTRE

La dansa oriental treballa l'harmonia i l'expressió de tot el cos. Allibera tensions, millora la circulació, afavoreix l'expressió de les emocions i treballa la feminitat.

Dijous 18:30 - 20:00h.

25 Abril - 13 Juny

15 places

66,65€

LINE DANCE

Amb els seus orígens Western, el line dance s'acostuma a ballar amb música country. En aquest taller farem una introducció al line dance, des dels passos més senzills fins als més espectaculars. *Material pel primer dia de classe: Portar texans i calçat còmode.*

Dimecres 19:00 - 20:30h.

24 Abril - 19 Juny

20 places

66,65€

INICIACIÓ AL TEATRE

Ens iniciarem en les tècniques d'interpretació i potenciarem la nostra creativitat i les nostres habilitats personals.

Desenvoluparem la nostra imaginació, estimularem l'espontaneïtat, augmentarem la percepció i la sensibilitat.

Utilitzarem les eines per treballar l'escena, el procés de creació i finalment pujar a un escenari. Us convidem a ser actors i actrius!

Dimarts 18:30 - 20:00h.

23 Abril - 11 Juny

15 places

66,65€

CUINA

CUINA DE MERCAT

Farem receptes de fàcil elaboració, però amb un toc sofisticat perquè puguis sorprendre els teus convidats. Prepararem plats amb ingredients de temporada, que podrem combinar entre ells per formar un menú i tindrem cura de la presentació, que serà digna dels millors restaurants.

Dilluns 19:00 - 21:00h.

1 Abril - 17 Juny

Dimecres 10:00 - 12:00h.

3 Abril - 12 Juny

15 places

89,20€ 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.

Dissabte 13 d'Abril, 11 de Maig i 1 de Juny de 11:00 a 13:00h.

Places: 8 famílies per sessió.

12,60€ per sessió i adult inscrit.

Material inclòs

INICIACIÓ AL TAST DE VINS

Endinsa't al món de la viticultura; coneixerem les diferents varietats de raïm i denominacions d'origen que existeixen, descobrirem els processos d'elaboració i les possibilitats de maridatge, tot tastant diferents tipus de vins blancs, rosats, negres joves i amb criança, dolços, escumosos, etc.

Divendres de 20:00 a 21:30h.

26 Abril - 14 Juny

15 places

89,20€ Material inclòs

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.

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

1 Abril - 17 Juny

15 places

57,10€

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 20:00 - 21:30h.

1 Abril - 17 Juny

15 places

57,10€

NIVELL III FOTOGRAFIA DE PAISATGE

Monogràfic teòric i pràctic on s'estudiaran tots els elements que intervenen en la creació del gènere fotogràfic del paisatge: càmera, objectius, tècnica, llum, composició, localització, selecció d'imatges, revelat raw, retoc i postproducció, impressió i, finalment, la preparació i inauguració d'una exposició amb les millors imatges realitzades durant el curs.

Dijous 18:30 - 21:30h.

11 Abril - 13 Juny

15 places

57,10€

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.

Dimarts 17:00 - 20:00h.

9 Abril - 11 Juny

15 places

55,10€

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.

9 Abril - 11 Juny

12 places

82€

RECURSOS

ANGLÈS PER MARXAR DE VACANCES

Aprendrem de manera pràctica l'anglès que ens cal per viatjar pel món i les expressions quotidianes que ens poden ser útils en les situacions més habituals en què ens trobem mentre viatgem: com demanar en un restaurant? Com preguntar una adreça? L'objectiu és poder entendre'ns a l'estranger. És necessari tenir un nivell elemental d'anglès.

Dijous de 18:45 a 20:15h.

25 Abril - 13 Juny

15 Places

66,65€

CREATIVITAT

DIBUIX I PINTURA

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

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

2 Abril - 6 Juny

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

1 Abril - 17 Juny

10 places

94,60€

TALLERS DE MEDI AMBIENT

BOSSES AMB SAMARRETES

Reutilització de samarretes i creació de bosses que podem utilitzar per fer la compra o com a complement original. Els assistents hauran de portar samarretes en desús.

Dissabte 27 d'abril d'11:00 a 13:30h.

8è ANIVERSARI
DEL CENTRE CÍVIC

COSTURA CREATIVA

Transformem i reutilitzem la roba en desús per fer altres peces informals, tals com bosses amb samarretes, davantals de texans etc. A partir de roba i consultes realitzades pels participants i/o material aportat pel tallerista, aprendrem a transformar la roba en desús com un material en potència per fer altres peces informals i juvenils, obrint la ment i despertant l'enginy dels participants.

Dissabte 18 de maig d'11:00 a 13:30h.

Tots els tallers de Medi ambient són GRATUÏTS. Cal inscriure's a la recepció del PELL. Per a poder-los dur a terme és necessari un mínim de 10 inscrits per taller. Tallers realitzats dins la campanya "Reparat als municipis" de l'AMB i l'Ajuntament de Cornellà de Llobregat.