

## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### MINDFULNESS

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

**Dimarts 19:00 - 20:00h.**

18 Abril - 20 Juny

Professora: LILA. 18 places. **42.50€**

### SALUT I BENESTAR DE LES EMOCIONS

Com es desenvolupen i comprenen les emocions?

Trobar la calma interior fins i tot en les situacions difícils.

**Dijous 10:30 - 11:30h.**

**Dijous 19:15 - 20:15h.**

20 Abril - 22 Juny

Professora: LILA. 18 places. **42.50€**

### 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.

**Dimecres 19:30 - 20:30h.**

19 Abril - 7 Juny

**Divendres 11:00 - 12:00h.**

**Divendres 19:30 - 20:30h.**

21 Abril - 9 Juny

Professor: ÀLEX GRÀCIA

15 places. **42.50€**

### COACHING

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

**Dimarts 19:30 - 21:00h.**

25 Abril - 15 Juny

Professora: ANA ALCÀNTARA

14 places. **63,70€**

### RIURE ÉS VIURE

La teva rialla et dona una oportunitat per a omplir-te de vida, entusiasme, alegria i relaxació.

**Dissabte 22 d'Abril 11:00 - 12:30h.**

**Dissabte 20 de Maig 11:00 - 12:30h.**

Professora: LILA

18 places. **12€**

### 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 10:30 - 11:30h.**

3 Abril - 26 Juny

**Dilluns 18:30 - 20:00h.**

**NIVELL AVANÇAT**

3 Abril - 26 Juny

**Dijous 18:00 - 19:00h.**

20 Abril - 22 Juny

Professora: LILA. 18 places

**42.50€ dilluns matí o dijous tarda.**

**63.70€ dilluns tarda**

**INSCRIPCIONS:** Del 13 al 31 de Març de 2017, de 7 a 21h. al Centre Cívic del Parc Esportiu Llobregat. Places limitades. Demana informació a la Recepció del centre. El pagament es farà en efectiu o amb targeta de crèdit al mateix moment.



Ajuntament de  
Cornellà de Llobregat



PROCORNELLÀ



PELL

Avda. del Baix Llobregat, s/n

08940 CORNELLÀ

Tel. 93 475 35 77

[info@parcesportiullobregat.com](mailto:info@parcesportiullobregat.com)

CENTRE CIVIC PELL

Cursos  
i Tallers

PRIMAVERA 2017

ABRIL • MAIG • JUNY

[www.parcesportiullobregat.com](http://www.parcesportiullobregat.com)



[www.facebook.com/parcesportiullobregat](http://www.facebook.com/parcesportiullobregat)

[@parcesportiu](https://twitter.com/parcesportiu)

## CUINA

### CUINA ARTE-SANA

Desenvolupa la teva creativitat, aprèn a menjar de forma saludable i amplia el teu receptari.  
**Dilluns 19:00 - 21:00h.**  
3 Abril - 26 Juny  
**Dimarts 19:00 - 21:00h.**  
4 Abril - 16 Juny  
15 places **85.30€** 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: 13 de Maig i 3 de Juny de 11:00 a 13:00h.**  
Places: 8 famílies per sessió.  
**12€ per sessió i adult inscrit.**  
Material inclòs

### MONOGRÀFICS DE CUINA

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

**Els monogràfics de dimecres:**

- AMANIDES  
26 d'abril, 3 i 10 de maig
- PEIXOS: 17, 24 i 31 de maig
- PA: 7, 14 i 21 de juny

**Els monogràfics de divendres:**

- PASTA FRESCA  
7, 21 i 28 d'abril
- CROQUETES  
5, 12 i 19 de maig
- COQUES  
26 de maig, 2 i 9 de juny

**Tots els cursos són de 19:00 a 21:00 hores**  
15 Places

**30€ cada curs**

Cursos de cuina impartits per EVA DAVÓ, xef "El Diván Taller de Cuina"

## TAST DE VINS VERTICAL

Un tast de vins vertical no vol dir pas que fem la degustació dempeus... Durant 8 sessions farem tastos d'un mateix vi però de diferents anyades. Un tast avançat, però molt interessant per a poder veure com varia un vi entre diferents veremes o com el clima fa que un Chardonnay sigui molt diferent cultivat a Catalunya o a França.

**Divendres de 20:30 a 22:00h.**

21 Abril - 9 Juny  
Professor: CÈSAR MATAS  
15 places  
**85.30€** 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.**

20 Abril - 8 Juny  
Professor: CALAIX DE CULTURA  
15 places **63.70€**

### BALLS LLATINS

Sempre has volgut ballar i no has pogut perquè no tens parella de ball? Aquí tens l'oportunitat, aprofita-la! Utilitzant coreografies i seqüències lliures ens introduïrem en un ball fresc i actual.

**Dijous 20:30 - 22:00h.**

20 Abril - 8 Juny  
Professor: CALAIX DE CULTURA  
20 places **63.70€**

## 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 20:15 - 21:45h.**  
3 Abril - 26 Juny  
15 places **54.60€**

### NIVELL II. CURS AVANÇAT DE FOTOGRAFIA DIGITAL

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

**Dimarts i Dijous 18:30 - 20:00h.**

4 Abril - 15 Juny  
15 places **54.60€**

### NIVELL III FOTOGRAFIA DE RETRAT

Monogràfic teòric i pràctic per a iniciar-se en el gènere del retrat. S'utilitzaran diferents tipus de llum, reflectors, filtres, trucs i la posterior edició i retoc. Es faran practiques a l'estudi i a l'exterior i amb les millors imatges es prepararà una exposició.

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

3 Abril - 26 Juny. 15 places **54.60€**

### 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 i divendres 20:15 - 21:45h.**

6 Abril - 22 Juny  
15 places  
**54.60€**

### 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.**

18 Abril - 20 Juny  
12 places  
**78.40€**

Cursos de fotografia impartits per l'EQUIP LUISA SILVA

## CREATIVITAT

### DIBUIX I PINTURA

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

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

4 Abril - 15 Juny  
**Dilluns i dimecres 19:00 - 20:30h.**  
3 Abril - 26 Juny  
Professor: EQUIP EVARISTO BENÍTEZ  
10 places  
**90.50€**

## ESCRITURA CREATIVA: ELS MICRORELATS

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

**Dijous 19:00 - 20:30h.**

20 Abril - 8 Juny  
Professor: CALAIX DE CULTURA  
15 places **63.70€**

## RECURSOS

### ENGANXA'T AL GANXET

Aprendrem les tècniques bàsiques del ganxet i explorarem totes les possibilitats que ens ofereix, a treballar amb "trapillo", teixir amigurumis i confeccionar diferents complements.

**Divendres de 18:30 a 20:00h.**

21 Abril - 9 Juny  
Professor: CALAIX DE CULTURA  
15 Places **63.70€**

### PARLEM ANGLÈS INICIACIÓ

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

**Divendres 18:45 - 20:15h.**

31 Març - 9 Juny  
Professor: I-ACADEMIA.  
14 places. **78.40€**

## MÉS INFORMACIÓ

[www.parcesportiuillobregat.com](http://www.parcesportiuillobregat.com)

### COM ARRIBAR-HI

Metro L5 parada Cornellà Centre / 10 min.  
Ferrocarrils de la Generalitat parada Cornellà Riera / 3 min.  
Trambaix parada Cornellà Centre/ 10 min.  
Bus L95 2 parades a menys de 1 min.  
Bus L57 / L67 / L68 Estació d'Autobusos Cornellà  
🚲 Aparcament de Bicicletes i Bicibox ♿ Equipament accessible

## TALLERS DE MEDI AMBIENT

TALLERS GRATUÏTS

### COSTURA CREATIVA

**Amb peces velles fem complements nous**

S'ensenyarà tècniques per a transformar peces de roba en complements.

**Dissabte 29 Abril. 11:00 - 13:30h.**

### LA CASA NETA

**Netegem la llar respectant el medi i la salut**

S'ensenyaran com netejar la llar usant el mínim de productes i el màxim d'innocus pel medi i per la salut.

**Dissabte 27 Maig. 11:00 - 13:30h.**

És necessari un mínim de 10 inscrits per taller. Realitzats per Solidança i el departament de Medi Ambient de l'Àrea Metropolitana de Barcelona.

## LLOGUER D'ESP AIS

El Centre té a disposició de grups, entitats i particulars diversos espais i sales per a organitzar reunions, conferències, jornades... Consulteu la disponibilitat i les condicions econòmiques a la recepció.