

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.

2 Octubre - 11 Desembre

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

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 y centrats.

Dimarts 19:00 - 20:00h.

3 Octubre - 12 Desembre

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.

Dilluns 20:00 - 21:00h.

2 Octubre - 11 Desembre

Dimecres 20:00 - 21:00h.

4 Octubre - 20 Desembre

Divendres 11:00 - 12:00h.

Divendres 19:30 - 20:30h.

6 Octubre - 15 Desembre

Professors: SERGI TINTORÉ (DLL i DM)

i ÀLEX GRÀCIA (DV)

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.

10 Octubre - 28 Novembre

Professora: ANA ALCÁNTARA

14 places. **63.70€**

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.

Dijous 19:15 - 20:15h.

5 Octubre - 21 Desembre

Professora: LILA

18 places. **42.50€**

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

2 Octubre - 11 Desembre

Dijous 18:00 - 19:00h.

5 Octubre - 21 Desembre

Professora: LILA. 18 places

42.50€ dilluns matí o dijous tarda.

63.70€ dilluns tarda



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

TARDOR 2017

OCTUBRE • NOVEMBRE • DESEMBRE

www.parcesportiullobregat.com

INSCRIPCIONS: Del 4 al 30 de Setembre 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.



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.

2 Octubre - 11 Desembre

Dimarts 19:00 - 21:00h.

3 Octubre - 12 Desembre

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: 18 de Novembre i

16 de Desembre 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.

- CUINA VEGANA

PER A NO VEGETARIANS

4, 11 i 18 d'Octubre

- CUINEM SENSE GLUTEN

25 d'Octubre, 8 i 15 de Novembre

- VIATGEM: MÈXIC, EL LÍBAN I L'ÍNDIA

22 i 29 de Novembre i 13 de Desembre

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"

ELS VINS I LES EMOCIONS QUE SENTIM

En aquest tast de vins ens dedicarem a descriure les particularitats dels vins, les seves característiques i atributs. Però a més, també ens dedicarem a descriure les emocions que ens fan sentir. Perquè els vins, a banda de tastar-los i beure'ls, emocionen.

Divendres de 20:30 a 22:00h.

20 Octubre - 15 Desembre

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.

19 Octubre - 14 Desembre

Professor: JAVIERA BORGÑO

15 places 63.70€

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.

19 Octubre - 14 Desembre

Professor: MARIA ELENA ESPINOSA

15 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 18:30 - 20:00h.

2 Octubre - 18 Desembre

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.

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

2 Octubre - 18 Desembre

15 places

54.60€

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.

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

5 Octubre - 21 Desembre

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.

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

3 Octubre - 19 Desembre

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.

3 Octubre - 12 Desembre

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.

3 Octubre - 19 Desembre

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

2 Octubre - 18 Desembre

Professor: EQUIP EVARISTO BENÍTEZ

10 places

90.50€

ESCRITURA CREATIVA

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

Dijous 19:00 - 20:30h.

19 Octubre - 14 Desembre

Professor: FRANCESC HERNÁNDEZ

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.

20 Octubre - 15 Desembre

Professor: LORENA GIMÉNEZ

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.

6 Octubre - 15 Desembre

Professor: I-ACADEMIA.

14 places. 78.40€

LLOGUER D'ESPAYS

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 del PELL.

MÉS INFORMACIÓ

www.parcesportiuallobregat.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