

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 - 11:30h.

9 Abril - 18 Juny

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

MINDFULNESS

Experimenta el camí que ens porta a la felicitat, plenitud i benestar complet.

Dimarts 18:00 - 19:00h. INICIACIÓ

Dimarts 19:15 - 20:15h.

NIVELL AVANÇAT

10 Abril - 19 Juny

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.

16 Abril - 11 Juny

Dimecres 20:00 - 21:00h.

25 Abril - 13 Juny

Divendres 11:00 - 12:00h.

Divendres 19:30 - 20:30h.

20 Abril - 15 Juny

Professors: SÍLVIA LEZCANO (DLL),

NATALIA CORBALON (DM)

i ÀLEX GRACIA (DV)

15 places. **43.35€**

PNL

A través de la PNL adquirim consciència del llenguatge i de la importància del seu bon ús.

Ens dona la clau per a comunicar-nos de forma eficaç i ens ajuda a trencar les nostres limitacions per aconseguir grans canvis.

Dimarts 19:30 - 21:00h.

16 Abril - 11 Juny

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, eficaçes i poderoses.

Dijous 10:30 - 11:30h.

12 Abril - 14 Juny

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 9 Abril - 18 Juny

Dijous 17:30 - 18:30h.

INICIACIÓ 12 Abril - 14 Juny

Dijous 18:45 - 20:15h.

NIVELL AVANÇAT 12 Abril - 14 Juny

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

PRIMAVERA 2018

ABRIL • MAIG • JUNY

www.parcesportiullobregat.com

INSCRIPCIONS: Del 5 al 23 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**



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.

19 Abril - 7 Juny

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.

19 Abril - 7 Juny

Professor: MARIA ELENA ESPINOSA

15 places **65€**

LLOGUER D'ESPAIS:

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

CUINA

CUINA ARTE-SANA

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

Dilluns 19:00 - 21:00h.

9 Abril - 18 Juny

Dimarts 19:00 - 21:00h.

10 Abril - 19 Juny

Dimecres 19:00 - 21:00h.

11 Abril - 13 Juny

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: 5 de Maig i

9 de Juny de 11:00 a 13:00h.

Places: 8 famílies per sessió.

12,25€ per sessió i adult inscrit.

Material inclòs

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

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 19:00 a 20:30h.

20 Abril - 15 Juny

Professor: ÓSCAR NAVAS

15 places

87€ 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 20:00 - 21:30h

4 Abril - 13 Juny

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.

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

5 Abril - 14 Juny

15 places

55.70€

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.

Dimecres i dijous 17:00 - 18:30h.

11 Abril - 14 Juny

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.

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

4 Abril - 13 Juny

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.

10 Abril - 19 Juny

12 places

80€

Cursos de fotografia impartits per l'EQUIP LUISA SILVA

RECURSOS

HORT AL BALCÓ

Aprendrem a fer un hort urbà a casa a partir del cultiu d'hortalisses en recipients aplicant alguns secrets de l'agricultura ecològica. Plantarem petites quantitats de verdures i hortalisses, sense utilitzar adobs químics ni pesticides.

Divendres de 18:30 a 20:00h.

20 Abril - 15 Juny

Professor: CALAIX DE CULTURA

15 Places

65€

PARLEM ANGLÈS INICIACIÓ

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

Divendres 19:00 - 20:30h.

9 Abril - 18 Juny

Professor: I-ACADEMIA.

14 places

80€

TALLERS DE MEDI AMBIENT

COSTURA CREATIVA 1

Transformem roba. Ensenyarem tècniques per a transformar peces de roba en d'altres de diferents.

Dissabte 28 d'abril de 11:00 a 13:30h.

COSTURA CREATIVA 2

Amb peces velles fem complements nous. S'ensenyarà tècniques per a transformar peces de roba en complements.

Dissabte 16 de juny 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 els departaments de Medi Ambient de l'AMB i l'Ajuntament de Cornellà de Llobregat.

CREATIVITAT

DIBUIX I PINTURA

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

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

5 Abril - 14 Juny

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

4 Abril - 13 Juny

Professor: EQUIP EVARISTO BENÍTEZ

10 places

92.30€

ESCRITURA CREATIVA

Explorarem les condicions que afavoreixen la imaginació, la fantasia i la creativitat a l'hora d'escriure. Desenvoluparem l'estructura, l'ambientació, els personatges, els diàlegs, l'acció i trobarem el nostre estil personal.

Dijous 19:00 - 20:30h.

19 Abril - 7 Juny

Professor: FRANCESC HERNÁNDEZ

15 places

65€

**7è ANIVERSARI
DEL CENTRE CÍVIC**