

## EXPRESSIONI

### 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.**

24 Gener - 14 Març

15 places

66.65€

### 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.**

24 Gener - 14 Març

20 places

66.65€

### TEATRE MUSICAL

Ens apropem al gènere del teatre musical, descobrirem la nostra creativitat, treballarem la tècnica vocal i aprendrem coreografies que ens ajudaran a transmetre emocions per expressar-nos i explicar una història.

**Dimarts 20:00 - 21:30h.**

22 Gener - 12 Març

15 places

66.65€

### BOLLYWOOD

El cinema de Bollywood és musical en el seu 90%. Compta amb vistoses coreografies que combinen danses antigues amb els sons més moderns, resultant una activitat amena i divertida. En aquest curs aprendrem a ballar diferents coreografies per conèixer Bollywood.

**Divendres 20:00 - 21:30h.**

18 Gener - 8 Març

15 places

66.65€

### INSCRIPCIONS:

Del 10 de desembre al 4 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 DESCOMPTE**

### LLOGUER D'ESPAYS:

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.



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 2019

GENER • FEBRER • MARÇ

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



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

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

## 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.**

14 Gener - 20 Març

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 18:30 - 20:00h.**

14 Gener - 20 Març

15 places

57.10€

### 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.

**Dimarts 17:00 - 20:00h.**

15 Gener - 19 Març

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.

**Dijous 18:30 - 21:30h.**

17 Gener - 21 Març

15 places

57.10€

### 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.**

15 Gener - 19 Març

12 places

82€

## CUINA

### INICIACIÓ AL TAST DE VINS

Un taller per apropar-nos al món del vi i a la seva cultura: conèixer els processos d'elaboració, els trets característics de diferents varietats de raïm i denominacions d'origen, les possibilitats de maridatge...

Tot tastant diferents tipus de vins, com blancs, rosats, negres joves i amb criança, dolços, escumosos, etc.

**Divendres de 20:00 a 21:30h.**

25 Gener - 15 Març

15 places

89.20€ Material inclòs

### 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.**

14 Gener - 18 Març

**Dimecres 19:00 - 21:00h.**

16 Gener - 20 Març

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.

**Dissabtes de 11:00 a 13:00h.:**

• 26 de Gener

• 16 de Febrer

• 16 de Març

Places: 8 famílies per sessió

12,60€ per sessió i adult inscrit

Material inclòs

## CREATIVITAT

### DIBUIX I PINTURA

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

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

15 Gener - 21 Març

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

14 Gener - 20 Març

10 places

94.60€

### 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 a l'hora d'escriure.

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

24 Gener - 14 Març

15 places

66.65€

## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### 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.**

14 Gener - 25 Març

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

17 Gener - 21 Març

15 places

66.65€

### MINDFULNESS I MEDITACIÓ PER A LA VIDA QUOTIDIANA

Practiquem l'art de viure el moment present amb presència i atenció plena. Utilitzarem diferents tècniques de meditació per relaxar la consciència i separar-nos dels nostres pensaments per poder-los reconèixer, sense jutjar-los.

**Dilluns 10:30 - 12:00h.**

14 Gener - 25 Març

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

15 Gener - 19 Març

15 places

66.65€

### TÈCNiques ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

La gimnàstica abdominal hipopressiva 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.**

14 Gener - 18 Març

**Dimecres 20:00 - 21:00h.**

16 Gener - 20 Març

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

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

18 Gener - 22 Març

20 places

44.45€

### 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.**

15 Gener - 19 Març

**Dimecres 11:00 - 12:30h.**

16 Gener - 20 Març

20 places

66.65€