

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

MINDFULNESS

Per a millorar la qualitat de vida i la salut mental.

Dilluns 10:30 - 11:30h.

7 Octubre - 9 Desembre

Dimarts 19:00 - 20:30h.

8 Octubre - 10 Desembre
15 places

Preu dilluns: 44.45€

Preu dimarts: 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 19:00 - 20:30h.

7 Octubre - 9 Desembre

Dijous 19:00 - 20:30h.

10 Octubre - 12 Desembre

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 pelvià.

Dilluns 20:30 - 21:30h.

7 Octubre - 9 Desembre

Dimecres 20:00 - 21:00h.

9 Octubre - 11 Desembre

Divendres 11:00 - 12:00h.

Divendres 19:30 - 20:30h.

11 Octubre - 20 Desembre

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 20:30 - 22:00h.

8 Octubre - 10 Desembre

Dimecres 11:00 - 12:30h.

9 Octubre - 11 Desembre

20 places

66.65€

INSCRIPCIONS:

Del 2 al 27 de setembre, 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



Avda. del Baix Llobregat, s/n

08940 CORNELLÀ

Tel. 93 475 35 77

info@parcesportiullobregat.com

CENTRE
CIVIC
PELL

Cursos
i Tallers

TARDOR 2019

OCTUBRE • NOVEMBRE • DESEMBRE

www.parcesportiullobregat.com

www.facebook.com/parcesportiullobregat

@parcesportiu

CREATIVITAT

RENOVA LA TEVA ROBA

No saps què fer amb aquells texans vells? En aquest taller aprendrem a cosir botons, fer els baixos, frunzir i brodar, els bàsics per poder renovar el nostre vestuari de forma econòmica i sense la necessitat d'una màquina de cosir.

Divendres 18:30 - 20:00h.

11 Octubre - 13 Desembre

12 places

66.55€

RELATS CURTS

En aquest curs treballarem amb diverses eines i exercicis per tal que, al final del trimestre, tothom tingui entre les mans el seu propi conte.

Dijous 18:30 - 20:00h.

10 Octubre - 28 Novembre

12 places

66.55€

LETTERING

El lettering és la tècnica que crea paraules dibuixant lletres sense seguir cap alfabet predeterminat. En aquest taller els alumnes aprendrem les tècniques bàsiques del lettering i crearem paraules mitjançant la tècnica del collage.

Dimarts 18:30 - 20:00h.

15 Octubre - 3 Desembre

12 places

66.55€

DIBUIX I PINTURA

Iniciació al dibuix i a la pintura.

Material a càrrec dels participants.

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

8 Octubre - 12 Desembre

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

7 Octubre - 11 Desembre

10 places

94.60€

TALLERS DE MEDI AMBIENT

TITELLES I NINOTS DE DRAP

A partir de retalls de roba i aprofitant mitjans vells o desaparellats crearem titelles i ninots divertits i originals.

Els participants hauran de portar mitjans vells o desaparellats, retalls o roba en desús.

Dissabte 26 d'octubre d'11:00 a 13:30h.

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 23 de novembre 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.

FOTOGRAFIA

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA DIGITAL

Aprèn tot el necessari per al funcionament de la teva càmera digital. Podràs adquirir els fonaments de la tècnica fotogràfica per utilitzar la càmera digital amb eficàcia i aprofundir i consolidar coneixements per aconseguir millors imatges assolint una base tècnica i un llenguatge visual necessari per a la creació.

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

7 Octubre - 11 Desembre

15 places 57.10€

ESPECIALITZACIÓ EN FOTOGRAFIA DE CARRER (STREET PHOTOGRAPHY)

Monogràfic teòric i pràctic per conèixer tècniques, composició i claus per realitzar fotografies als carrers de la ciutat. S'adquiriran coneixements en narrativa fotogràfica, llenguatge visual, presa fotogràfica i edició gràfica al mateix temps que es farà un recorregut per observar les obres dels principals autors

d'aquest gènere. Amb les millors imatges l'alumnat prepararà una exposició.

Dimarts 17:00 - 20:00h.

8 Octubre - 10 Desembre

15 places 57.10€

ESPECIALITZACIÓ EN 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 18:30 - 21:30h.

3 Octubre - 5 Desembre

15 places 57.10€

FOTOGRAFIA AMB DISPOSITIUS MÒBILS

Els nostres telèfons intel·ligents es converteixen avui dia en una bona eina per a fer fotografies. Amb l'evolució dels sensors i la possibilitat de poder treballar els

ajustos de càmera de manera manual s'obre un món de possibilitats. Aprèn a treure-li el màxim profit al teu dispositiu i a fer els ajustos necessaris per a donar-li a la teva fotografia l'acabat que necessites.

Dilluns i dimecres 20:00 - 21:30h.

9 Octubre - 11 Desembre

15 places 57.10€

REVELAT I EDICIÓ DE FOTOGRAFIES AMB LIGHTROOM I PHOTOSHOP

Aprendràs l'ús i la tècnica d'aquests programes de revelat, ajustos i retocs digitals per poder treure-li partit a les teves fotografies processant els arxius raw de forma fàcil i intuïtiva. Amb Lighthouse les visualitzarem, classificarem, editarem, revelarem i optimitzarem per finalment en Photoshop conèixer i utilitzar les eines de treball bàsiques per millorar fotografies.

És necessari portar ordinador portàtil amb els programes instal·lats.

Dimarts 20:00 - 22:00h.

8 Octubre - 10 Desembre

12 places 82€

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.

7 Octubre - 9 Desembre

15 places

89,20€ Material inclòs

CUINA FÀCIL PER IMPRESSIONAR

T'agrada quedar bé quan tens convidats però no t'agrada cuinar? T'ensenyem un repertori de receptes fàcils que faran que els teus plats despertin els cinc sentits dels comensals.

Dimarts 19:00 - 21:00h.

8 Octubre - 10 Desembre

15 places

89,20€ Material inclòs

CUINA EN FAMÍLIA

Taller pràctic de cuina, on tant els grans com els més petits realitzaran i elaboraran diferents plats conjuntament. Per a nens i nenes d'entre 4 i 12 anys.

Dissabtes 19 d'Octubre, 16 de Novembre i 14 de Desembre d'11:00 a 13:00h.

Places: 8 famílies per sessió.

12,60€ per sessió i adult inscrit. Material inclòs

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.

24 Octubre - 12 Desembre

15 places

66.65€

BOLLYWOOD

El Bollywood és la dansa extreta de les pel·lícules de la indústria cinematogràfica de la Índia. Prové de la barreja de les danses tradicionals del país i de les influències del pop occidental.

Dimecres 19:00 - 20:30h.

16 Octubre - 4 Desembre

20 places

66.65€

