

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

MINDFULNESS I VIURE SENSE ESTRÈS

Reeducar la ment per a estar més present és la clau.

Dilluns 10:30 - 11:30h.

23 Març - 15 Juny

Dimarts 18:45 - 20:15h.

31 Març - 9 Juny

15 places

Preu dilluns: 45.55€

Preu dimarts: 68.20€

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.

23 Març - 15 Juny

Dijous 18:45 - 20:15h.

2 Abril - 11 Juny

15 places

68.20€

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.

23 Març - 15 Juny

Dimecres 20:00 - 21:00h.

1 Abril - 10 Juny

Divendres 11:00 - 12:00h.

Divendres 19:30 - 20:30h.

20 Març - 5 Juny

20 places 45.55€

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.

31 Març - 9 Juny

Dijous 20:30 - 22:00h.

2 Abril - 11 Juny

20 places

68,20€

INSCRIPCIONS:

Del 2 al 21 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



Avda. del Baix Llobregat, s/n

08940 CORNELLÀ

Tel. 93 475 35 77

info@parcesportiullobregat.com

CENTRE CIVIC PELL

Cursos i Tallers

PRIMAVERA 2020

ABRIL • MAIG • JUNY

www.parcesportiullobregat.com

www.facebook.com/parcesportiullobregat

@parcesportiu

CUINA

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.

Dissabte 18 d'Abril
Dissabte 16 de Maig
d'11:00 a 13:00h.

Places: 8 famílies per sessió, per rigorós ordre d'inscripció.
12,90€ per sessió i adult inscrit.
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 podem combinar entre ells per formar un menú i tindrem cura de la presentació, que serà digna dels millors restaurants.

Dilluns 19:00 - 21:00h.

23 Març - 15 Juny

Dimercres 19:00 - 21:00h.

1 Abril - 10 Juny

10 places

91,45€ Material inclòs

CREATIVITAT

RELATS CURTS

En aquest curs treballarem 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.

16 Abril - 4 Juny

12 places **68,20€**

MEMÒRIA

Et sembla que a poc a poc et falla la memòria? Això no passa tant per l'edat sinó per l'alteració a l'hora de fixar la informació o evocar-la. Treballarem tècni-

ques i estratègies per aprendre alguns recursos i potenciar els propis, amb l'objectiu de mantenir actiu el cervell.

Dimarts 18:00 - 19:30h.

14 Abril - 2 Juny

10 places **58,20€**

DIBUIX I PINTURA

Iniciació al dibuix i a la pintura.

Material a càrrec dels participants.

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

31 Març - 11 Juny

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

30 Març - 17 Juny

10 places **97€**

CÒMIC

En aquest taller aprendreu a crear un còmic a partir dels vostres propis personatges. Construireu el seu aspecte visual i la gesticulació corporal, creareu fons i decorats i compondreu

les vostres vinyetes. Només cal que porteu boli, paper, llapis i... la vostra imaginació!

Edat: de 8 a 14 anys

Divendres 17:00 - 18:30h.

3 Abril - 5 Juny

12 places **58,20€**

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.

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

2 Abril - 16 Juny

15 places **58,50€**

ESPECIALITZACIÓ EN 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.

Dimercres 17:00 - 20:00h.

1 Abril - 10 Juny

15 places **58,50€**

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.

16 Abril - 4 Juny

15 places

68,20€

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.

Dilluns 18:30 - 21:30h.

30 Març - 22 Juny

15 places **58,50€**

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.

Dimarts 20:00 - 21:30h.

14 Abril - 16 Juny

15 places **45,55€**

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 Ligthroom 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.

Dijous 20:00 - 22:00h.

2 Abril - 11 Juny

12 places **68,20€**

SALSA SENSE PARELLA

Deixa't portar pel ritme de la salsa i inicia't en els passos bàsics. Descobrirem els seus orígens i entendrem la seva fusió utilitzant coreografies i seqüències lliures que ens introduiran en un ball fresc i actual.

Dimarts 19:30 - 21:00h.

21 Abril - 9 Juny

15 places **68,20€**

TALLERS DE MEDI AMBIENT

IX ANIVERSARI DEL CENTRE CÍVIC

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 25 d'abril d'11:00 a 13:30h.

TITELLES I NINOTS DE DRAP

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

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

Dissabte 9 de maig 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.