



Avda. del Baix Llobregat, s/n
08940 CORNELLÀ
Tel. 93 475 35 77
info@parcesportiullobregat.com

CENTRE
CIVIC PELL

Cursos i Tallers

www.parcesportiullobregat.com

HIVERN 2022

GENER • FEBRER • MARÇ

 www.facebook.com/parcesportiullobregat

  @CentreCivcPELL

FOTOGRAFIA

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA DIGITAL

Descobreix com fer fotografies d'alta qualitat que transmetin la teva visió del món. Aprenderàs a dominar les funcions de càmera coneixent i practicant tota la base tècnica fotogràfica i desenvolupant les teves habilitats per a capturar la imatge que desitges.

IMPRESINDIBLE CÀMERA AMB FUNCIONS MANUALES.

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

11 Gener - 17 Març

58.50€

FOTOGRAFIA, LLENGUATGE I CIUTAT

Aprende a mirar descobrint els elements principals del llenguatge de la fotografia, educant l'ull fent pràctiques pels carrers de la nostra ciutat i coneixent l'obra de fotògrafs que ens ajudaran a reflexionar i a fer millors fotografies del que ens envolta.

Dimecres 10:00 - 12:00h.

12 Gener - 16 Març

45.55€

FOTOGRAFIA AMB DISPOSITIUS MÒBILS

Descobreix i aprèn les tècniques de la fotografia de càmera aplicada als mecanismes de la càmera del teu mòbil traient-li tot el partit, a més de configurar les opcions, trucs, consells, pràctiques, composició i edició i així aconseguir capturar les fotografies que et proposis.

Dilluns 10:00 - 12:00h.

10 Gener - 14 Març

45.55€

FOTOGRAFIA DE CARRER (STREET PHOTOGRAPHY)

Aprende a fotografiar el paisatge urbà amb la intenció de representar visualment la teva relació amb el que succeeix a la ciutat. S'adquiriran coneixements en narrativa fotogràfica, llenguatge visual, presa fotogràfica i edició, al mateix temps que es farà un recorregut per observar les obres dels principals autors d'aquest gènere i sortides per portar a terme tota la part pràctica.

IMPRESINDIBLE CÀMERA AMB FUNCIONS MANUALES.

Dimarts i Dijous 17:00 - 18:30h.

11 Gener - 17 Març

58.50€

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 19:00 - 20:30h.

18 Gener - 8 Març 68.20€

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 19:00 - 20:30h.

20 Gener - 10 Març

68.20€

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

IOGA

El *Hatha ioga* 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 19:45 - 21:15h.

11 Gener - 16 Març

Dimecres 18:00 - 19:30h.

12 Gener - 14 Març

68,20€

IMPORTANT: PER MOTIUS D'HIGIENE I PREVENCIÓ,

CAL PORTAR MÀRFEGA PRÒPIA

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 18:15 - 19:45h. 68.20€

10 Gener - 14 Març

Dijous 10:30 - 11:30h. 45,55€

13 Gener - 17 Març

Dijous 19:15 - 20:45h. 68.20€

13 Gener - 17 Març

IMPORTANT: PER MOTIUS D'HIGIENE I PREVENCIÓ,

CAL PORTAR MÀRFEGA PRÒPIA

CREATIVITAT

DIBUIX I PINTURA

Iniciació al dibuix i a la pintura.

Material a càrrec dels participants.

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

11 Gener - 17 Març

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

10 Gener - 16 Març

97€

MINDFULNESS I VIURE SENSE ESTRÈS

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

Dilluns 10:30 - 11:30h. 45.55€

10 Gener - 14 Març

Dimarts 18:00 - 19:30h. 68.20€

11 Gener - 15 Març

IMPORTANT: PER MOTIUS D'HIGIENE I PREVENCIÓ,

CAL PORTAR MÀRFEGA PRÒPIA

TÈCNiques ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

La gimnàstica abdominal hipopressiva redueix el perímetre abdominal aportant millores a nivell estètic, postural i funcional. Treballarem a faixa abdominal tenint cura de l'esquena i prevenint problemes relacionats amb el sòl pelvià.

Dilluns 20:00 - 21:00h.

10 Gener - 14 Març

Dimecres 20:00 - 21:00h.

12 Gener - 16 Març

Dijous 18:00 - 19:00h.

13 Gener - 17 Març

Divendres 11:00 - 12:00h.

28 Gener - 25 Març

Divendres 19:30 - 20:30h.

14 Gener - 18 Març

45.55€

IMPORTANT: PER MOTIUS D'HIGIENE I PREVENCIÓ,

CAL PORTAR MÀRFEGA PRÒPIA

INSCRIPCIONS ONLINE

www.parcesportiuillobregat.com

Del 13 al 31 de desembre

Places limitades

Informa't dels nostres descomptes