



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

www.parcesportiullobregat.com

  @CentreCivicPELL

CENTRE
CIVIC PELL

Cursos i Tallers

PRIMAVERA 2022

ABRIL • MAIG • JUNY

INSCRIPCIONS ONLINE

www.parcesportiullobregat.com

A PARTIR DE L'1 DE MARÇ

**Places limitades
Informa't dels nostres descomptes**

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 MANUALS

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

5 Abril - 16 Juny

59,95€

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.

TOTA MENA DE CÀMERES INCLOSOS TELÈFONS MÒBILS

Dilluns 10:00 - 12:00h.

28 Març - 20 Juny

46,70€

FOTOGRAFIA AMB 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, funcions, apps, pràctiques, composició i edició i així aconseguir capturar les fotografies que et proposis.

Dimecres 10:00 - 12:00h.

6 Abril - 15 Juny 46,70€

FOTOGRAFIA DE RETRAT

Aprende el procés de construcció d'un retrat, des de la idea fins a la realització de la fotografia i consegüentment revelar RAW i la seva posterior edició. Descobrirem la història del retrat que ens ajudarà a aprofundir en els conceptes tècnics, formals, estètics i psicològics. Per mitjà d'exercicis pràctics i d'un recorregut pels treballs dels millors autors de la història, clàssics i contemporanis, explorarem els més variats llenguatges en el retrat per a desenvolupar un llenguatge fotogràfic propi.

IMPRESINDIBLE CÀMERA AMB FUNCIONS MANUALS

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

5 Abril - 16 Juny 59,95€

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.

19 Abril - 7 Juny 69,90€

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.

29 Març - 7 Juny

Dimecres 18:00 - 19:30h.

30 Març - 8 Juny

69,90€

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. 69,90€

28 Març - 20 Juny

Dijous 10:30 - 11:30h. 46,70€

31 Març - 9 Juny

Dijous 19:15 - 20:45h. 69,90€

31 Març - 9 Juny

IMPORTANT: PER MOTIUS D'HIGIENE I PREVENCIÓ,

CAL PORTAR MÀRFEGA PRÒPIA

TEATRE PER A JOVES (12 a 15 anys)

El teatre és una de les formes d'expressió més completes per a potenciar el desenvolupament total de l'individu, ja que es basa en el moviment, la paraula, la creativitat i l'espontaneïtat. Mitjançant el joc i els diferents recursos teatrals, treballarem cos, veu i paraula i que ens divertirem.

Divendres 17:00 - 18:30h. 1 Abril - 10 Juny 46,70€

MINDFULNESS I VIURE SENSE ESTRÈS

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

Dilluns 10:30 - 11:30h. 46,70€

28 Març - 20 Juny

Dimarts 18:00 - 19:30h. 69,90€

29 Març - 7 Juny

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. 28 Març - 20 Juny

Dimecres 20:00 - 21:00h. 30 Març - 8 Juny

Dijous 18:00 - 19:00h. 31 Març - 9 Juny

Divendres 11:00 - 12:00h. 1 Abril - 10 Juny

Divendres 19:30 - 20:30h. 1 Abril - 10 Juny

46,70€

IMPORTANT: PER MOTIUS D'HIGIENE I PREVENCIÓ,

CAL PORTAR MÀRFEGA PRÒPIA

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.

21 Abril - 9 Juny

69,90€

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 - 16 Juny

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

28 Març - 15 Juny

99,45€