

EL CENTRE CÍVIC DEL PARC ESPORTIU LLOBREGAT és un espai multidisciplinari que ofereix cursos i tallers trimestrals per als ciutadans de Cornellà a partir dels 12 anys d'edat, tant en horari matinal com en horari de tarda per a poder arribar a les necessitats de tots els usuaris.

Les places són limitades i els cursos abasten gran diversitat d'àrees: des de salut i creixement personal, fins a expressió artística passant per l'adquisició de nous recursos o cursos relacionats amb temàtiques com Cuina o Fotografia.

COM ARRIBAR-HI

El PELL es troba a només 5 minuts de les principals vies de comunicació, podent arribar-hi en FGC, Metro L5, Trambaix i Bus L95 /L57 / L67 /L68.

També compta amb aparcament de Bicicletes i Bicibox.

LLOGUER D'ESPAIS

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.

INSCRIPCIONS ONLINE

www.parcesportiuillobregat.com

A PARTIR DEL 12 DE DESEMBRE

PLACES LIMITADES

Informa't dels nostres descomptes



Avda. del Baix Llobregat, s/n

08940 CORNELLÀ

Tel. 93 475 35 77

info@parcesportiuillobregat.com

CENTRE
CIVIC
PELL

Cursos i Tallers

www.parcesportiuillobregat.com

HIVERN 2023

GENER • FEBRER • MARÇ

  @CentreCivcPELL

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

YOGA

El *Hatha yoga* 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.

10 de gener - 14 de març

Dimecres 18:00 - 19:30h.

11 de gener - 15 de març

73,40€

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.

9 de gener - 13 de març

73,40€

Dimecres 10:30 - 11:30h.

11 de gener - 15 de març

49€

Dijous 19:00 - 20:30h.

12 de gener - 16 de març

73,40€

MINDFULNESS

I VIURE SENSE ESTRÈS

Reeducar la ment per estar més present és la clau.

Dilluns 10:30 - 11:30h.

9 de gener - 13 de març

49€

Dimarts 18:00 - 19:30h.

10 de gener - 14 de març

73,40€

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.

9 de gener - 13 de març

Dimecres 20:00 - 21:00h.

11 de gener - 15 de març

Dijous 17:30 - 18:30h.

12 de gener - 16 de març

Divendres 11:00 - 12:00h.

Divendres 19:30 - 20:30h.

13 de gener - 17 de març

49€

IMPORTANT: PER MOTIUS D'HIGIENE I PREVENCIÓ, CAL PORTAR MÀRFEGA PRÒPIA A TOTS ELS CURSOS DE SALUT I CREIXEMENT PERSONAL.

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 19:00 - 20:30h.

19 de gener - 23 de març

73,40€

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 intro- duiran en un ball fresc i actual.

Dimarts 19:00 - 20:30h.

17 de gener - 21 de març 73,40€

TEATRE PER A JOVES

12 a 15 anys

El teatre és una de les formes d'expressió més completes per 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 ens divertirem.

Divendres 17:00 - 18:30h.

13 de gener - 17 de març

49,00€

CUINA

CUINES DEL MÓN

Farem un viatge pels cinc continents per tastar receptes i cuines de tot el món.

Dilluns 19:00 - 21:00h.

9 de gener - 13 de març

98,40€

PASTA I CUINA ITALIANA

Aprendrem a cuinar diferents tipus de pasta i aprofitarem per fer un tast de la cuina d'Itàlia... que no només és pasta.

Dimecres 19:00 - 21:00h.

11 de gener - 15 de març

98,40€

CREATIVITAT

DIBUIX I PINTURA

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

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

10 de gener - 16 de març

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

9 de gener - 15 de març 104,40€

FOTOGRAFIA

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA DIGITAL

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

IMPRESINDIBLE CÀMERA AMB FUNCIONS MANUALS

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

17 de gener - 23 de març

63€

FOTOGRAFIA, LLENGUATGE I CIUTAT

Aprèn 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.

9 de gener - 13 de març

49€

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.

11 de gener - 15 de març 49€

FOTOGRAFIA DE RETRAT

Aprèn el procés de construcció d'un retrat, des de la idea fins a la realització de la fotografia i conseqüent revelat 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 desenvolupar un llenguatge fotogràfic propi.

IMPRESINDIBLE CÀMERA AMB FUNCIONS MANUALS

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

17 de gener - 23 de març

63€