

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](http://www.parcesportiuillobregat.com)

A PARTIR DEL 8 DE SETEMBRE

**PLACES LIMITADES**  
Informa't dels nostres descomptes



Avda. del Baix Llobregat, s/n  
08940 CORNELLÀ  
Tel. 93 475 35 77  
[info@parcesportiuillobregat.com](mailto:info@parcesportiuillobregat.com)

CENTRE CIVIC PELL

# Cursos i Tallers

TARDOR 2023

OCTUBRE • NOVEMBRE • DESEMBRE

[www.parcesportiuillobregat.com](http://www.parcesportiuillobregat.com)

  @CentreCivcPELL

## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### MEDITACIONS DEL MÓN AMB MOVIMENT

Experimentarem mètodes de diferents parts del món per a silenciar la ment a través del moviment i la música.

**Dilluns 18:15 - 19:45h.**

2 d'octubre - 11 de desembre **73,40€**

**Dimecres 10:15 - 11:15h.**

27 de setembre - 13 de desembre **49€**

### MINDFULNESS I VIURE SENSE ESTRÈS

Reeducar la ment per estar més present és la clau.

**Dilluns 10:30 - 11:30h.**

2 d'octubre - 11 de desembre **49€**

**Dimarts 18:00 - 19:30h.**

3 d'octubre - 12 de desembre **73,40€**

### ART I MEDITACIÓ

La música, la dansa, l'escriptura, el dibuix, la veu i les teves habilitats creatives es poden aportar silenci i relaxació.

**Dijous 10:30 - 11:30h.**

28 de setembre - 14 de desembre **49€**

### 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.**

2 d'octubre - 11 de desembre

**Dimecres 20:00 - 21:00h.**

27 de setembre - 13 de desembre

**Dijous 17:30 - 18:30h.**

28 de setembre - 14 de desembre

**Divendres 11:00 - 12:00h.**

**Divendres 19:30 - 20:30h.**

6 d'octubre - 15 de desembre **49€**

### YOGA HATHA

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.**

3 d'octubre - 12 de desembre

**Dimecres 18:00 - 19:30h.**

27 de setembre - 13 de desembre

**73,40€**

CAL PORTAR MÀRFEGA PRÒPIA A

TOTS ELS CURSOS DE SALUT

I CREIXEMENT PERSONAL.

## CREATIVITAT

### DIBUIX I PINTURA

Iniciació al dibuix i a la pintura.

*Material a càrrec dels participants.*

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

3 d'octubre - 19 de desembre

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

2 d'octubre - 18 de desembre

**104,40€**

## EXPRESSIÓ

### DANSA DEL VENTRE

La dansa oriental treballa l'harmonia i l'expressió de tot el cos. Allibera tensions, millora la circulació i el to muscular i és una important via d'expressió de les emocions.

**Dijous 19:00 - 20:30h.**

28 de setembre - 14 de desembre

**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 introduiran en un ball fresc i actual.

**Dimarts 19:00 - 20:30h.**

3 d'octubre - 12 de desembre **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.**

29 de setembre - 1 de desembre

**49,00€**

## CUINA

### INICIACIÓ A LA PASTISSERIA

Vols aprendre a fer pastissos casolans com a un professional? En aquest curs elaborarem receptes amb diferents tècniques que ens permetran fer a casa postres com bescuits, mousses, cremes... descobrirem els secrets bàsics de la pastisseria. Curs participatiu on, entre tots, farem les postres!

**Dilluns 19:00 - 21:00h.**

2 d'octubre - 11 de desembre

**98,40€**

### ARROSSOS

En aquest curs aprendràs tècniques i secrets per a preparar aquest ingredient tan fonamental a la nostra cuina transformant-lo en plats saborosos, passant des de receptes clàssiques i familiars a les més marineres i a algunes més atrevides. Un viatge d'aromes i textures. T'hi esperem!

**Dimecres 19:00 - 21:00h.**

27 de setembre - 13 de desembre

**98,40€**

## 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 capturar la imatge que desitges.

IMPREScindIBLE CàMERA

AMB FUNCIONS MANUALS

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

3 d'octubre - 19 de desembre

**63€**

### PHOTOWALK - PASSEJADES FOTOGRÀFIQUES

Apre'n a fer millors fotografies a la vegada que passeges per la ciutat coneixent pautes per a treure partit a espais, carrers, edificis i racons interessants tot

descobrint aspectes i continguts fotogràfics que t'ajudaran a fer millors instantànies.

TOTA MENA DE CàMERES INCLOSOS TELÈFONS MÒBILS

**Dimecres 10:00 - 12:00h.**

27 de setembre - 13 de desembre

**49€**

### FOTOGRAFIA AMB MÒBILS

Descobreix i apre'n 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.

**Dilluns 10:00 - 12:00h.**

2 d'octubre - 11 de desembre

**49€**

### FOTOGRAFIA, LLENGUATGE I CIUTAT

Apre'n 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.

IMPREScindIBLE CàMERA

AMB FUNCIONS MANUALS

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

3 d'octubre - 19 de desembre

**63€**

