

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 pocs minuts de les principals vies de comunicació, podent arribar-hi en:

Ferrocarrils de la Generalitat parada Cornellà Riera / 3 min

Metro L5 parada Cornellà Centre / 10 min

Trambaix parada Cornellà Centre / 10 min

Bus L95 2 parades a menys de 1 min

BUS L57 / L82 / L67 / L68 a menys de 10 min

Aparcament de Bicicletes i Bicibox

Equipament accessible

INSCRIPCIONS ONLINE

www.parcesportiuullobregat.com

A PARTIR DE L'11 DE DESEMBRE

PLACES LIMITADES

Informa't dels nostres descomptes



Avda. del Baix Llobregat, s/n

08940 CORNELLÀ

Tel. 93 475 35 77

info@parcesportiuullobregat.com

CENTRE
CIVIC
PELL

Cursos i Tallers

HIVERN 2024

GENER • FEBRER • MARÇ

www.parcesportiuullobregat.com

  @CentreCivcPELL

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

MEDITACIÓ ACTIVA I PASSIVA

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 guies, podem buidar la ment de pensaments i omplir-la de benestar i plenitud.

Dilluns 18:15 - 19:45h.

8 de gener - 11 de març **77,10€**

Dimecres 10:15 - 11:15h.

10 de gener - 13 de març **51,50€**

MINDFULNESS

I VIURE SENSE ESTRÈS

Reeducar la ment per estar més present és la clau.

Dilluns 10:30 - 11:30h.

8 de gener - 11 de març **51,50€**

Dimarts 18:00 - 19:30h.

9 de gener - 12 de març **77,10€**

TÈCNiques ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

La gimnàstica abdominal hipopressiva (GAH) és un sistema de tonificació de la musculatura abdominal, del sòl pelvià i dels estabilitzadors de la columna. La respiració o en els exercicis Hipopressius és l'eix principal de la sessió, perquè a través d'aquesta

puguem activar la musculatura que estabilitza tota la part lumbar i abdominal del cos. Aprèn el sistema d'entrenament que integra la postura, la respiració i la consciència corporal adaptada a tota mena de públic i nivells.

Dilluns 20:00 - 21:00h.

8 de gener - 11 de març

Dimecres 20:00 - 21:00h.

10 de gener - 13 de març

Dijous 17:30 - 18:30h.

11 de gener - 14 de març

Divendres 11:00 - 12:00h.

Divendres 19:30 - 20:30h.

12 de gener - 15 de març

51,50€

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.

9 de gener - 12 de març

Dimecres 18:00 - 19:30h.

10 de gener - 13 de març

77,10€

CAL PORTAR MÀRFEGA PRÒPIA A TOTS ELS CURSOS DE SALUT I CREIXEMENT PERSONAL.

FOTOGRAFIA

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA DIGITAL

Descobreix com fer fotografies d'alta qualitat que transmetin la teva visió del món. Aprèn 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.

9 de gener - 14 de març **66,20€**

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

Dimecres 10:00 - 12:00h.

10 de gener - 13 de març **51,50€**

FOTOGRAFIA DE RETRAT

Aprèn el procés de construcció d'un retrat, des de la idea fins a la realització de

la fotografia. Descobrirem la història del retrat, que ens ajudarà a aprofundir en els conceptes tècnics, formals, estètics i psicològics Per mitjà d'exercicis pràctics en estudi i exteriors, amb l'ús de diferents tipus de llum 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 visual propi.

TOTA MENA DE CÀMERES INCLOSOS TELÈFONS MÒBILS

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

9 de gener - 14 de març **66,20€**

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.

8 de gener - 11 de març

51,50€

EXPRESSIONÓ

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.

11 de gener - 14 de març **77,10€**

CUINA

CUINA D'HIVERN

S'acosta el fred, i per això us volem proposar una sèrie de receptes per a mantenir amics i família ben calentons i protegits de les inclemències d'aquesta estació. Com sempre, totes elles fetes amb productes de proximitat i de temporada!

Dilluns 19:00 - 21:00h.

8 de gener - 11 de març **103,30€**

CUINA DE PEIX

En aquest curs aprendràs les tècniques i secrets per a preparar plats amb el peix com a protagonista. Perdem-li la por! Es tracta d'un ingredient fonamental en una dieta sana i equilibrada.

Dimarts 19:00 - 21:00h.

10 de gener - 13 de març **103,30€**

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.

9 de gener - 12 de març **77,10€**

CREATIVITAT

DIBUIX I PINTURA

Iniciació al dibuix i a la pintura.

Material a càrrec dels participants.

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

8 de gener - 13 de març

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

9 de gener - 14 de març

109,60€

