

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.parcesportiuillobregat.com

A PARTIR DEL 18 DE MARÇ

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

PRIMAVERA 2024

ABRIL • MAIG • JUNY

www.parcesportiuillobregat.com

  @CentreCivcPELL

FOTOGRAFIA

FOTOGRAFIA DE RETRAT II (AVANÇAT)

Aquest curs, que segueix la línia de Retrat I, ofereix un enfocament teòric-pràctic avançat sobre la creació d'un retrat. Continuarem recorrent la història i els aspectes tècnics, estilístics i expressius per a aconseguir dominar aquest gènere. Experimentarem la il·luminació i l'edició per a capturar i ressaltar l'essència única de cada persona. A final de curs es mostraran les millors imatges en una exposició fotogràfica.

IMPREScindIBLE CONEIXEMENTS EN FOTOGRAFIA I CÀMERA AMB FUNCIONS MANUALS

Dimarts i Dijous 17:00 - 18:30h.
9 d'abril - 13 de juny
66,20€

CREATIVITAT

DIBUIX I PINTURA

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

Dilluns i dimecres 19:00 - 20:30h.
8 d'abril - 19 de juny
Dimarts i dijous 10:30 - 12:00h.
9 d'abril - 13 de juny
109,60€

FOTOGRAFIA AMB DISPOSITIUS MÒBILS

Descobreix el potencial de la càmera del teu telèfon mòbil. Captura instants i expressa la teva creativitat en aquest curs teòric-pràctic on aprendràs a treure el màxim profit de la teva càmera mòbil, des de la tècnica i apps fins al llenguatge, la composició i l'edició, obtenint així les fotografies que et proposis.
Dilluns 10:00 - 12:00h.
8 d'abril - 17 de juny
51,50€

CURS DE FOTOGRAFIA PRÀCTICA: CAMINA, MIRA, DESCOBREIX I FOTOGRAFIA

Apre'n a fer millors fotografies a la vegada que passeges per la ciutat, coneixent pautes per treure-li partit a espais, carrers, edificis i racons interessants tot descobrint aspectes i continguts fotogràfics que t'ajudaran a educar l'ull i aconseguir millors instantànies.
TOTA MENA DE CÀMERES INCLOSOS
TELÈFONS MÒBILS
Dimecres 10:00 - 12:00h.
3 d'abril - 12 de juny
51,50€

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

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 és l'eix principal de la sessió per activar la musculatura que estabilitza tota la part lumbar i abdominal del cos. Apre'n el sistema d'entrenament que integra la postura, la respiració i la consciència corporal adaptada a tota mena de públic i nivells.
Dimecres 20:00 - 21:00h.
3 d'abril - 12 de juny
Dijous 17:30 - 18:30h.
11 d'abril - 13 de juny
Divendres 19:30 - 20:30h.
5 d'abril - 14 de juny 51,50€

IÒGA HATHA

Exercicis enfocats en la respiració, clau per a equilibrar el nostre cos físic, mental i energètic. Practicarem ioga per a aturar la ment, exercitar el cos de forma conscient, respirar, relaxar-se i per a connectar amb nosaltres mateixes. Tot això adaptat a les necessitats del grup.
Dimecres 18:00 - 19:30h.
3 d'abril - 12 de juny 77,10€

TAI-TXÍ

El Tai-txí es basa en un seguit de moviments suaus i harmoniosos. La combinació d'aquests moviments amb la concentració i la respiració conscient fan que aquesta art marcial aportï beneficis per a la salut, tant física com mental.
Dimarts 19:45 - 21:15h.
9 d'abril - 11 de juny
Divendres 10:30 - 12:00h.
5 d'abril - 14 de juny 77,10€

MINDFULNESS I VIURE SENSE ESTRÈS

Reeducar la ment per estar més present és la clau.
Dilluns 10:30 - 11:30h.
8 d'abril - 17 de juny 51,50€
Dimarts 18:00 - 19:30h.
9 d'abril - 11 de juny 77,10€

PILATES

La pràctica del mètode Pilates se centra en la correcta postura dels músculs centrals que ajuden a mantenir l'equilibri del cos. També ajuda a enfortir la musculatura general i augmentar la flexibilitat del cos.
Dilluns 20:00 - 21:30h.
8 d'abril - 17 de juny 77,10€

CAL PORTAR MÀRFEGA PRÒPIA A TOTS ELS CURSOS DE 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 guiades, podem buidar la ment de pensaments i omplir-la de benestar i plenitud.
Dilluns 18:15 - 19:45h.
8 d'abril - 17 de juny 77,10€
Dimecres 10:15 - 11:15h.
3 d'abril - 12 de juny 51,50€

RIURE ÉS VIURE

Aprendrem a aplicar l'humor i l'alegria a la nostra vida personal i laboral, vivint positivament i optimitzant els nostres recursos humans.
Dijous 18:45 - 19:45h.
11 d'abril - 13 de juny 51,50€

EXPRESSIÓ

DANSA DEL VENTRE

Aquesta dansa posseeix una dimensió espiritual, artística i terapèutica que afavoreix la circulació sanguínia i el to muscular, oferint un gran control de la musculatura pelviana i abdominal sent una via d'expressió de les emocions.
Dijous 19:00 - 20:30h.
11 d'abril - 13 de juny 77,10€

CUINA

PASTISSERIA DOLÇA I SALADA

Sempre fas els mateixos aperitius salats i els mateixos dolços? Renova els teus menús amb aquest taller on aprendrem a cuinar Coca de forner salada i coca d'anís, foccàcies i pans de xocolata. Anima't a donar un toc salat als teus plats més dolços!
Dilluns 19:00 - 21:00h.
8 d'abril - 17 de juny 103,30€

CUINA RÀPIDA I ELEGANT

Tens poc temps per a cuinar, però t'agrada sorprendre i quedar bé amb els teus convidats? Aprendrem a cuinar plats fàcils i ràpids que faran que siguis l'amfitrió estrella.
Dimecres 19:00 - 21:00h.
3 d'abril - 12 de juny 103,30€

SALSA SENSE PARELLA

Aprendrem les bases de la salsa, el merengue, el cha-cha-cha i la bachata. Treballarem coreografies de grup, practicant nous passos i ritmes.
Dimarts 19:00 - 20:30h.
9 d'abril - 11 de juny 77,10€