

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 DE L'1 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 2023

ABRIL • MAIG • JUNY

www.parcesportiuillobregat.com

  @CentreCivcPELL

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

YOGA

El *Hatha loga* 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.

11 d'abril - 13 de juny

Dimecres 18:00 - 19:30h.

12 d'abril - 14 de juny **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.

20 de març - 19 de juny **73,40€**

Dimecres 10:30 - 11:30h.

12 d'abril - 14 de juny **49€**

Dijous 19:00 - 20:30h.

13 d'abril - 15 de juny **73,40€**

MINDFULNESS

I VIURE SENSE ESTRÈS

Reeducar la ment per estar més present és la clau.

Dilluns 10:30 - 11:30h.

20 de març - 19 de juny **49€**

Dimarts 18:00 - 19:30h.

11 d'abril - 13 de juny **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.

20 de març - 19 de juny

Dimecres 20:00 - 21:00h.

12 d'abril - 14 de juny

Dijous 17:30 - 18:30h.

13 d'abril - 15 de juny

Divendres 11:00 - 12:00h.

Divendres 19:30 - 20:30h.

31 de març - 16 de juny

49€

IMPORTANT: PER MOTIUS D'HIGIENE I PREVENCIÓ, 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.

11 d'abril - 15 de juny

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

27 de març - 19 de juny **104,40€**

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.

13 d'abril - 15 de juny

73,40€

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.

IMPRESINDIBLE CÀMERA AMB FUNCIONS MANUALS

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

11 d'abril - 15 de juny

63€

PHOTOWALK - PASSEJADES FOTOGRÀFIQUES

Aprende a fer millors fotografies a la vegada que passeges per la ciutat coneixent pautes per a treure partit a espais, carrers,

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.

11 d'abril - 13 de juny **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.

31 de març - 16 de juny

49,00€

CUINA

CUINA VEGETARIANA

Veurem la importància de menjar verdures i fruites de temporada i què ens aporten les vitamines, minerals, antioxidants etc.. Què aconseguim dels aliments d'origen no animal. En aquest taller us volem ensenyar com portar una alimentació sana i equilibrada a través de receptes vegetarianes. Farem plats senzills, originals i rics en nutrients!

Dilluns 19:00 - 21:00h.

20 de març - 19 de juny **98,40€**

CUINA FÀCIL PER A IMPRESSIONAR

La imaginació, la innovació i les noves experiències són les bases de la cuina creativa. Aquesta primavera treballarem els productes de temporada per a elaborar uns plats que faran que els cinc sentits siguin protagonistes a la cuina.

Dimecres 19:00 - 21:00h.

12 d'abril - 14 de juny **98,40€**

