

KARATÉ

L'objectif de ce cours de karaté est de donner à chacun une formation de base généraliste - technique, physique et mentale - sur laquelle chacun va ensuite pouvoir greffer les aspects du karaté qui l'intéressent le plus.

Avec Samba Diallo, karatéka médaillé d'argent au Championnat d'Afrique de Karaté 2015.

Jeune 8 - 14 ans
mardi de 16h30 à 17h30

Adulte plus de 15 ans
mardi de 18h à 19h

Tarif : 100 MRU / séance



ARABE

La langue arabe est rattachée à l'une des plus grandes cultures de l'Histoire. Apprendre l'arabe vous permettra ainsi de porter un nouveau regard sur l'Histoire, les cultures, et tout simplement d'élargir votre ouverture d'esprit.

Adulte débutant
mardi de 18h à 19h
jeudi de 18h à 19h

Tarif : 300 MRU / séance



ATELIERS ARTISTIQUES À L'INSTITUT FRANÇAIS DE MAURITANIE



INSTITUT
FRANÇAIS
Mauritanie

PHOTOGRAPHIE

Ce cours s'adresse à ceux qui souhaitent s'affranchir du mode automatique de leur appareil photo et apprendre à l'utiliser de manière créative.

Avec Nathalie Gibon, photographe

Adulte
mercredi soir de 18h30 à 20h

Pré-requis : avoir un appareil photo reflex, bridge ou hybride, permettant de passer en mode manuel.

Tarif : 300 MRU / séance



ARTS PLASTIQUES

Partez à l'aventure avec Hilde pour, chaque semaine, relever un défi unique - créer un jeu collectif, une bande-dessinée, une oeuvre d'art détournée... Chut, nous vous en avons déjà trop dit.

Avec Hilde Baele, illustratrice

Jeune 7 - 12 ans
mercredi de 16h à 17h30

Tarif : 200 MRU / séance



INSCRIPTIONS

Les professeurs établissent un programme trimestriel, et s'adaptent au niveau de chacun.

Nous vous proposons des carnets de 1, 5 et 10 cours que vous pouvez acheter à l'accueil de la médiathèque de l'Institut français.

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter Solène
email : solene.prunier@institutfrancais-mauritanie.com
téléphone & whatsapp : 33 15 46 31

Retrouvez également toutes les informations sur le nouveau site internet de l'Institut français
www.institutfrancais-mauritanie.com

À très vite !

DANSE CONTEMPORAINE

Dans le respect des capacités de chacune et chacun, la classe est axée sur la recherche de l'aisance dans le mouvement, le développement d'une plus grande souplesse et le plaisir de danser.

Découvrez toutes les facettes de votre talent par la danse contemporaine !

Avec Éric, du récent spectacle l'Homme Polyvalent

Adulte plus de 15 ans
jeudi de 19h à 20h

Tarif : 200 MRU / séance



DANSE CLASSIQUE

Les cours proposés avec Delphine, danseuse, sont ici des cours d'initiation où les enfants apprenent à bouger en musique, à coordonner leurs mouvements et à danser en groupe.

Jeune 3-5 ans
mercredi de 16h à 17h

Jeune 6-12 ans
mercredi de 17h à 18h

Tarif : 200 MRU / séance



KIZOMBA

El hadj et Estelle de l'Estrella Team vous guideront dans un travail de recherche de connexion, de posture, de musicalité, et de découverte technique des passes.

Débutant
mardi de 19h à 20h

Intermédiaire
mardi de 20h à 21h

Les cours sont ouverts aux couples et individuels.

Tarif : 100 MRU / séance



MESURES SANITAIRES

Pour se protéger et protéger les autres face à la pandémie Covid-19, voici les principales mesures mises en place pour suivre les cours en toute sérénité :

* port du masque obligatoire dans toute l'enceinte de l'Institut français, sauf pendant la pratique artistique

* respect de la distanciation physique d'au moins 2m entre deux personnes dans les espaces clos

* venue en tenue directement

Les salles, barres de danse, poignées et autres accessoires sont régulièrement nettoyées.

DANSE AFRICAINE

La danse africaine force, au-delà d'un apprentissage technique, à libérer le geste et à s'abandonner au rythme des djembés et autres percussions. Vous apprendrez cette danse sur des rythmes entraînants issus des terres de l'Afrique avec Éric, danseur.

Adulte plus de 15 ans
mercredi de 19h à 20h

Ce cours de danse est accessible à tous !

Tarif : 200 MRU / séance



HIP HOP

Top rock, go downs, foot work, freezes et power moves... vous vous immergerez dans la culture hip-hop avec El hadj et vous laisserez porter par le rythme de la musique et serez peu à peu capables de présenter un ou deux pas et mouvements appris.

Jeune 8-10 ans
jeudi de 16h à 17h

Jeune 11-14 ans
jeudi de 17h à 18h

Tarif : 200 MRU / séance

