

ZUMBA

Vous pourrez, à travers ce sport qui convient à tous, bénéficier d'un entraînement complet, combinant tous les éléments de fitness - cardio, renforcement musculaire, équilibre et souplesse, le tout dans une ambiance musicale et entraînante !
Avec Sara, professeure de fitness

Tous niveaux

lundi 18h - 19h



Tarif 200 mru /séance

DESSIN

Dans ce cours, vous apprendrez les bases du dessin, depuis le dessin élémentaire au mélange des couleurs et à la réalisation de portraits, tout en laissant libre court à votre créativité. Ce cours accueille aussi bien les débutants que les initiés.
Avec Chris Anthem, peintre dessinateur

Adulte

lundi 17h30 - 19h



Tarif 300 mru /séance

ATELIERS ARTISTIQUES À L'INSTITUT FRANÇAIS DE MAURITANIE

WhatsApp 33 15 46 31

www.institutfrancais-mauritanie.com

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

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

Adulte

mercredi 17h30 - 19h



Tarif 300 mru /séance

Une certaine régularité vous est conseillée dans ce cours, avec un pack à 2400 mru pour les 8 cours.

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 6 - 12 ans

mercredi 16h - 17h30



Tarif 200 mru /séance

INSCRIPTIONS

Les professeurs s'adaptent au niveau de chacun.

Vous pouvez vous inscrire et régler les cours à l'accueil de la médiathèque du mardi au samedi, de 12h à 18h.

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter Solène par téléphone ou email.
Retrouvez également toutes les informations sur le nouveau site internet de l'Institut français.

À très vite !

WhatsApp 33 15 46 31

solene.prunier@institutfrancais-mauritanie.com

www.institutfrancais-mauritanie.com

KARATÉ

L'objectif de ce cours de karaté est de donner une formation de base généraliste 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 6 - 12 ans

mardi 16h - 17h

vendredi 16h - 17h

Adulte

mardi 17h - 18h

vendredi 17h - 18h

Tarif 100 mru /séance



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

mardi 18h - 19h

Tarif 200 mru /séance



BREAKDANCE

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 15h-16h

jeudi 16h - 17h

jeudi 17h - 18h

Tarif 200 mru /séance



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

jeudi 18h - 19h

Tarif 200 mru /séance



JUDO

Le judo est un sport qui fait travailler tous les muscles du corps, ce à quoi s'ajoute la mise à l'épreuve du mental. Au cours des séances, vous apprendrez le salut, les esquives, les prises et à bien chuter.
Avec Bass, ceinture noire de judo.

Jeune

samedi 16h - 17h

Adulte

samedi 17h - 18h

Tarif 100 mru /séance



FITNESS

Les exercices en fitness font notamment travailler le cardio et la souplesse du corps. Cette séance vous permettra de travailler plusieurs parties de votre corps, le tout dans une ambiance dynamique et motivante !
Avec Sara, professeure de fitness

Adulte

mercredi 18h - 19h

Tarif 200 mru /séance



INSTITUT
FRANÇAIS
Mauritanie