

## ZUMBA & FITNESS

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
mercredi	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



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 & 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.

Avec Éric, du récent spectacle l'Homme Polyvalent

Danse africaine	
mardi	18h - 19h

Danse contemporaine	
jeudi	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 CLASSIQUE

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

Jeune 2 - 5 ans	
mercredi	16h - 17h

Jeune 6 - 8 ans	
mercredi	17h - 18h

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



## YOGA

Que vous soyez débutant ou non, profitez d'une séance de yoga pour vous dépenser, ressourcer, et le tout dans un moment de convivialité avec Béatrice Gavilan. Nous vous conseillons d'apporter un tapis de yoga.

Tous niveaux	
lundi	19h15 - 20h30
jeudi	8h30 - 9h45

Tarif 300 mru /séance



INSTITUT  
FRANÇAIS  
Mauritanie