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 mercredi 19h15 - 20h15 Tarif 200 mru /séance

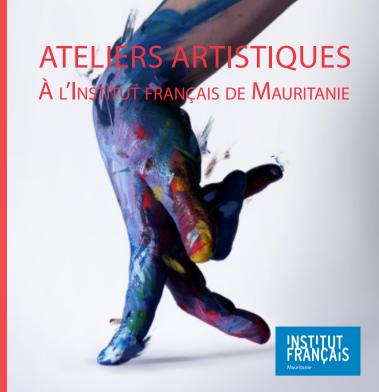


ARABE

Ce cours vous offre une initiation orale et écrite à la langue commune à tout le monde arabe, l'arabe littéral, et ce de manière ludique et rythmée. Avec Cécile, professeure d'arabe

Adulte mercredi 16h30 - 17h30 Tarif 2000 mru le mois





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.

Avec Éric, du récent spectable l'Homme Polyvalent

Adulte

18h15 - 19h15 jeudi Tarif 200 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 6 - 12 ans mercredi 16h - 17h30 Tarif 300 mru / séance



INSCRIPTIONS

Pour tout 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

Tarif 100 mru /séance



Danse Africaine

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 spectable l'Homme Polyvalent

Danse africaine

mardi

18h15 - 19h15

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 16h - 17h ieudi 17h - 18h 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 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 les chutes. Avec Bass, ceinture noire de judo.

Jeune samedi 16h - 17h 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

Tous niveaux lundi 18h15 - 19h30 8h45 - 10h jeudi

Tarif 300 mru /séance



