

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 littéraire, et ce de manière ludique et rythmée.
Avec Cécile, professeure d'arabe

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



ATELIERS ARTISTIQUES À L'INSTITUT FRANÇAIS DE MAURITANIE



INSTITUT
FRANÇAIS
Mauritanie

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 spectacle l'Homme Polyvalent

Adulte	
jeudi	18h15 - 19h15
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 spectacle 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
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 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 yoga.

Tous niveaux	
lundi	18h15 - 19h30
jeudi	8h45 - 10h
Tarif	300 mru /séance



INSTITUT
FRANÇAIS
Mauritanie