

TAM-TAM

J'annonce SUARL

Edition DAKAR N° 265 - SEPTEMBRE 2023 - Tél : 77 411 12 14

BSDA n° 19017 du 22/12/09



KAOLACK • TAMBACOUNDA • KEDOUGOU • KOLDA • LOMPOUL

Voir pages centrales →

dc
delta
cuisine

Cuisine . Dressing . Porte

+221 33 825 96 73 / +221 78 102 51 49



P. 5

Immobilier P. 10
Dakar

Jeu de l'été
Voir pages centrales

Immobilier P. 20
Petite-Côte



P. 24

COUPE DU MONDE
RUGBY
FRANCE 2023



P. 26

Agenda Culturel



Voir Pages
27-28-29



P. 33

Forme - Beauté - Santé



P. 33

Automobile

DU 01 AU 30 SEPTEMBRE

Nous Vous Offrons
Deux
BALAIS ESSUIE-GLACE*
DE HAUTE QUALITÉ



SUZUKI

TOYOTA



*Si vous effectuez un entretien dont le montant est supérieur à 80 000 CFA.
*La campagne est limitée au stock de balais existant et les réparations de carrosserie sont exclues.
*L'offre comprend uniquement les balais d'essuie-glace avant.



8km 2.5 Boulevard du Centenaire
de la Commune de Dakar, Sénégal
(+221) 33 849 77 77

SALY 33 957 33 55
ZIGUINCHOR 33 991 29 30
SAINT-LOUIS 33 961 19 95

Cfao Motor Sénégal
Cfao Mobility Sénégal

NOUVEAU **aprilia**
SXR160
QUAND LE CONFORT
RENCONTRE LA PUISSANCE



LA SENEGALAISE
DE L'AUTOMOBILE

33 849 38 38
www.senegalaise-automobile.com

AutoRent
Louez en toute liberté

NOUVEAU SHOWROOM

VENEZ DÉCOUVRIR NOS PORTES SUR-MESURE



VENEZ VISITER NOTRE NOUVEAU SHOWROOM
SMARTCONCEPT@SMARTCONCEPT.SN
+221 33 832 36 34



39 Rue Mohamed V, angle Victore Hugo
Plateau Dakar, Sénégal

Suivez-nous :

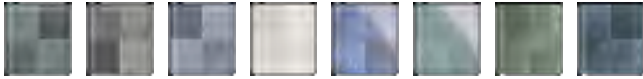


interstyle

QUAND LE DESIGN RENCONTRE LA FONCTIONNALITÉ

Carreaux de Piscine

Couleur Disponible



Nous apportons aux propriétaires, constructeurs, architectes et designers les meilleurs services et solutions

Visitez notre Showroom

NIGERIA | GHANA | SENEGAL

CONTACT US FOR DETAIL :

P : +221 338428833

W : interstyleceramics.com

E : info@isc-sn.com

A : 15 Rue Carnot, Dakar,

  @interstylesenegal





MEGA HOME

La fierté de l'industrie sénégalaise

- Cuisine
- Dressing
- Chambre à coucher
- Porte
- Placard
- Meuble Télé



 Dakar - 27 rue Vincens



commerce1@megabatsenegal.com
commerce2@megabatsenegal.com
admin@megabatsenegal.com



78 477 19 29
78 120 04 04



33 823 13 99

LG DUALCOOL



Innovation pour une vie meilleure

**70% d'économie d'énergie,
40% de refroidissement rapide**

Care
Delight &
SERVICE CLIENTÉLE LG

+221 33 823 22 23

+221 77 800 31 89
+221 78 184 54 54

Adresse : Rue Galandou Diouf, Dakar Plateau

Au moment où vous allumez le **LG DUALCOOL**, vous serez épanoui. Tout d'abord, par un refroidissement plus rapide, et par l'énergie qu'il économise. Le climatiseur **DUALCOOL** de LG avec le compresseur à double Inverter vous permet d'économiser de l'énergie et de profiter d'un refroidissement plus rapide



LG GLOBAL (SN)

@lgseegal

www.lg.com/africa_fr



**BON MAGAL
ILA TOUBA 2023**

REMISE

30%

VOTRE CUISINE EN MOINS D'UNE SEMAINE



DELTA.CUISINE.GROUP

www.deltacuisine.com

Les modèles Delta Cuisine ont été conçus pour vous offrir une personnalisation maximale. les nombreuses compositions, couleurs et matériaux disponibles vous offrent un choix complet pour un espace unique.

+ 221 77 377 68 89 / +221 78 102 51 49

Lot 72, NGOR VIRAGE route de l'aéroport 12000 - Dakar

www.deltacuisine.com

DELTA Cuisine Sénégal

DELTA Cuisine Sénégal



Best Piscine Service

Construction, Vente d'Équipements et Maintenance

RÉNOVATION - CONSTRUCTION - ENTRETIEN

Accessoires pour l'entretien
et le nettoyage de la piscine

Livraison Gratuite



ASTRALPOOL 

 **ZODIAC**

Route de Saly Ngaparou plage N° 246
www.bestpiscineservice.com 33 956 35 79 - 78 477 63 63



TRC - DÉCOUPE LASER PLIAGE - SOUDURE

TÔLERIE REMORQUES COMBEDIMANCHE

DÉCOUPE LASER :

Portes - Grilles - Rampes
Marches d'escaliers
(décoration intérieurs)
Pergola - piquets



REMORQUES :

AGRICOLE - BATEAUX - BAGAGERÈ - PORTE ENGIN



Sindia, Kiniabour 2, sortie péage Sindia
contact@trc.sn Tel : 77 501 17 24



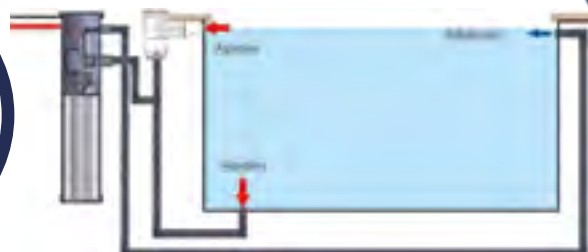
Représentant exclusif

Créer

**UNE PISCINE
PLUS DURABLE.**



Module filtrant



TOUT POUR LA PISCINE

ACCESSOIRES - PRODUITS - CARRELAGE

En face résidence du port, SALY SÉNÉGAL - salypiscine@gmail.com

Pour le Sénégal, appelez le : 33 958 89 90 / 78 343 33 33

filtration-piscine-ecologique.fr



Les professionnels de l'immobilier

Loyers au Sénégal, un échec total ?

Un confrère m'a envoyé un article dans le quotidien Le Témoignage du 30 août passé, qui m'a interpellée.

En effet, on entend encore et toujours parler des loyers qui sont trop élevés. Mais de quoi parle-t-on, au juste ?

Dans le même temps, un spécialiste des études de marché sur le net, nous transmet régulièrement des montants de loyers qui ne correspondent absolument pas aux montants que nous pouvons lire, très souvent, dans la presse.

Qui croire ?

Nous ne connaissons pas les sources du quotidien. Par contre, celles de la structure digitale, oui : il s'agit de la base de données qu'elle puise dans l'ensemble des sites accessibles sur Internet, qui publient des annonces et les commentaires des internautes.

Comment retrouver la bonne information ?

C'est simple, il suffit d'aller voir les professionnels qui ont pignon sur rue et qui peuvent facilement obtenir leur quitus fiscal.

Pourquoi ? Parce que ces derniers vous diront que les prix sont, sur tous les marchés du monde, liés à l'Offre et la Demande et que si en Centre Ville, vous trouvez des loyers plus chers, c'est parce que la demande y est plus forte et le pouvoir d'achat de ceux qui peuvent se payer de tels loyers, est plus élevé.

Où trouver des loyers moins chers ?

Il y a deux options possibles :

- L'Etat finance des hébergements sociaux et vous êtes candidat possible à l'offre de ces logements

- Vous devez louer chez un particulier, et les **loyers seront de plus en plus faibles, en fonction de la non demande** des logements qui pourraient vous intéresser. Demain, si votre quartier reprend de la valeur, votre propriétaire reconstruit sa villa ou modernise son immeuble, alors automatiquement, vous subirez une hausse de prix.

C'est la dure mais réelle loi du marché.

Quelle serait la ou les solutions pour mieux réguler le marché des loyers ?

Il faudrait déjà arrêter de le dénigrer et se **focaliser sur une Justice plus performante et plus rapide.**

En effet, actuellement il y a beaucoup de blocages dus à des retards de procédure, des expulsions qui n'en finissent plus du fait des référés sur difficultés et des propriétaires qui se retrouvent endettés à cause de loyers impayés et de remises en état non effectuées.

ANAIIS préconise donc de **sensibiliser les Tribunaux aux dossiers liés à l'immobilier**, afin de permettre aux bailleurs de pouvoir rentrer dans leurs fonds et ne pas subir, comme souvent, l'injustice de voir leurs biens occupés, puis abîmés et enfin, ne même pas pouvoir aboutir à un recouvrement de créance, dès lors que le locataire a enfin quitté les lieux.

Bien entendu, cela va dans les deux sens et si un propriétaire ne respecte pas la tarification liée à la surface corrigée ou au contrat initial, là aussi, le Tribunal devra être intransigeant.

Bonne lecture

Cathy SUAREZ

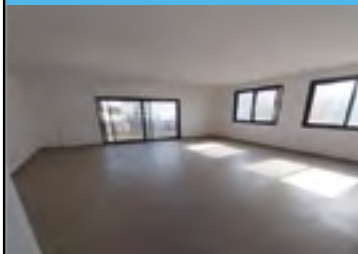
Présidente A.N.A.I.S. Association Nationale des Agents Immobiliers du Sénégal
anais.reseau@gmail.com



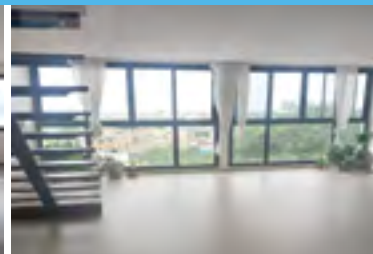
Régie Immobilière Mugnier

Votre agence depuis 1956

Régie Immobilière Mugnier
Location - Gestion - Transactions immobilières
09 rue Vincent angle Faidherbe
33 823 43 74 / 77 482 34 30 / 77 654 87 31
RIM Ngor (stad de Ngor lot n° 2) Tél : 77 868 00 73
www.rimsenegal.com



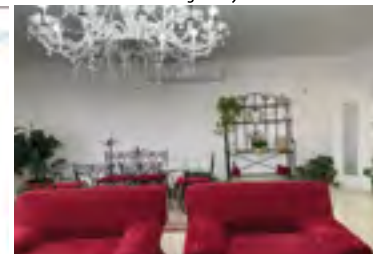
ALMADIES RTE DU KING FAAD
appartements, avec piscine. Salon, 3 chambres, 3sdb, vc visiteur, cuisine équipée, balcon, buanderie. Loyer 1 700 000 Fcfa Salon avec cuisine américaine, 2 chambres, balcon, 2 sdb, buanderie.
LOYER : 1 500 000FCFA



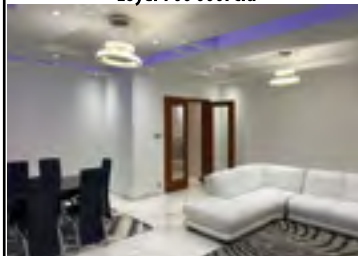
MAGNIFIQUE DUPLEX A LOUER A OUKAM
corniche à 5mn du lycée Jean Mermoz. salon 3 chs, 2 salles d'eau, wc visiteur, cuisine américaine équipée, à l'étage : 1 studio avec kitchenette, 1 grde ch. dressing et salle d'eau, terrasse, buanderie au 4ème étage. Loyer **1 200 000FCFA**



Ngor Almadies
à louer appartement, salon 3 chambres 3 sdb, wc visiteur, cuisine équipée, buanderie, parking, gardiennage 24h/24.
Loyer 700 000Fcf



Bel appartement meublé à louer a Mermoz
pour longue durée, salon salle à manger, espace familial, 3 chambres 3 salles d'eau, wc visiteur, une grande Cuisine équipée, buanderie.
Loyer 2 000 000Fcf



NGOR VIRAGE
magnifique appartement meublé à louer, salon 2 chambres, 2 sdb, wc visiteur, cuisine équipée, cour de service.
LOYER 900 000 FCFA



POINT E nous vous proposons à la vente des appartements de standing dans immeuble R+6 avec piscine, salle de sport, places de parking au sous-sol, une variété de tailles d'appartements avec 2 à 3 chambres à coucher. Pour plus de renseignement. **Prix nous contacter**



A vendre aux Almadies début zone de recasement terrain 425m2 sur une route goudronnée, nature du papier en bail, titre foncier en cour de signature
Prix : 350 000 000 F cfa



Route de rufisque plateaux de bureaux à louer environs 1000m2, sur 2 niveaux, climatisation, groupe électrogène, parking.
Loyer à 8 500 Fcf le m2

Nous recherchons des villas et appartements de standings à louer pour nos clients, Ngor, Almadies, Mamelles, Ouakam, Mermoz, Fann Résidence et Point E. veuillez nous contacter au 33 868 00 73 – 33 823 43 74 - 77 482 34 30 – 654 87 31.

NOUS AVONS DE NOMBREUX AUTRES PRODUITS À VOUS PROPOSER N'HESITEZ PAS À NOUS CONTACTER

LOCATION APPARTEMENTS

ALMADIES : Appt de luxe avec climatisation, dans un quartier paisible spacieux composé de 3 ch avec salle de bain et sde avec chauffe-eau, salon salle à manger, cuisine équipée, terrasse gardien.....**1 200 000 FCFA HT**
ALMADIES en bordure de route : Appt 3 chambres 1 salon – salle à manger 1 espace familial 1 cuisine européenne 1 salle de bains 1 salle d'eau wc visiteurs piscine GE parking gardiennage.....**750 000 HT HC**

LOCATION VILLAS

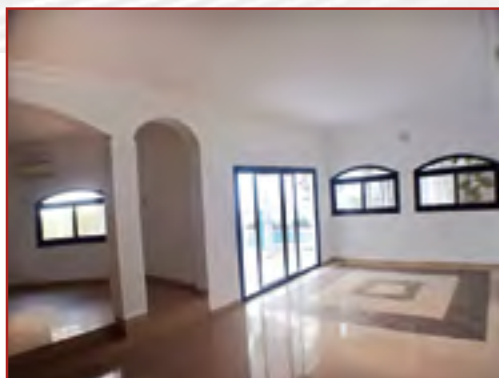
ALMADIES : Très grande villa R+1 entièrement climatisée à l'étage une grande chambre principale avec ses rangements, des balcons et une salle de bain, dressing et bureau + un grand séjour, 5 chambres placards salon salle à manger espace familial cuisine moderne avec rangements salles d'eau wc visiteurs double garage dépendances grand jardin piscine dans un quartier très calme et bien sécurisée..... **Nous consulter**
CITE MOURTADA : Magnifique villa R+2, composée de 5 chambres salle de bains salles d'eau wc visiteurs une chambre parentale avec dressing et salle de bain balcon deux salons deux cuisines espace familial, cour avant + cour arrière double garage très bien placée dans un quartier résidentiel calme, accessible sécurisée peut faire usage d'habitation ou bureau..... **Nous consulter**
HANN MARINAS proche mer : Agréable villa très lumineuse comprenant 4 chambres 3 salles d'eau 1 cuisine 1 buanderie 1 cour arrière.....**800 000 HT**

LOCATION STUDIOS

GIBLALTAR / IMMEUBLE NEUF R+ 4 : Studio de luxe chambre avec dressing salon salle d'eau cuisine buanderie espace balcon gardiennage dans un quartier accessible..... **300 000 FCFA HT**
IMMEUBLE HLM GRAND YOFF : studio à louer composé d'un espace salon avec une cuisine semi équipée ouverte, d'une chambre avec balcon et d'une salle d'eau, dans un quartier accessible..... **150 000 FCFA HT**

VENTES

CITE ISRA : Villa R+3 villa très accessible 5 chambres dressing grand salon – salle à manger bureau 2 cuisines salle de bains salles d'eau WC visiteurs dépendances terrasse.....**Nous consulter**
ALMADIES : Terrain de 2000 m2 aux Almadies très bien placé, zone résidentielle. Pour plus de détails..... **Nous consulter**
NGOR : Immeuble, constitué d'un RDC et de 2 étages appt RDC 3 chambres Salon Cuisine 2 salles d'eau toilettes Garage espace familial sur 125 m2 – à l'étage appt 2 chambres salon Cuisine salle d'eu toilettes visiteurs sur 70m2 - avec 1 chambre salon cuisine toilettes sur 70 m2 & 53 m2..... **Nous consulter**
NGOR Facile d'accès : Appartement avec de belles prestations 2 chambres salon cuisine 2 salles d'eau**Nous consulter**
NDIAKHIRATE : Villa R+1 composée de 4 chambres salles de bains 2 salons RDC 1 chambre salon + toilette cuisine à l'étage 3 ch + salon toilette visiteurs cuisine terrasse garage dans un quartier sécurisé**Nous consulter**



ALMADIES : Très grde villa R+1 climatisée à l'étage une grde ch principale avec rangements, balcons et salle de bain, dressing et bureau + grand séjour, 5 chs placards salon salle à manger espace familial cuisine équipées salles d'eau wc visiteurs double garage dépendances grand jardin piscine, quartier très calme et bien sécurisée**Nous consulter**



IMMEUBLE ALMADIES : Situé sur la route du Méridien cet appt se distingue par sa luminosité et la belle vue qu'elle offre Doté de 3 chambres 1 salon – salle à manger 1 espace familial 1 cuisine européenne 1 salle de bains 1 salle d'eau 1 W.C visiteurs il allie Piscine G.E. parking gardiennage Loyer : **750.000 HT**



NDIAKHIRATE : Villa R+1 composée de 4 chambres salles de bains 2 salons RDC, 1 chambre salon + toilette cuisine à l'étage 3 ch + salon toilette visiteurs cuisine terrasse garage dans un quartier sécurisé. **Nous consulter**



VILLA CITE ISRA : Villa R+3 à vendre très bien située : 5 chambres dressing salon-salle à manger bureau 2 cuisines salles de bains salle d'eau wc visiteurs dépendances, cité sécurisée fermée **Nous consulter**



IMMEUBLE HLM GRAND YOFF studio à louer composé d'un espace salon avec une cuisine semi équipée ouverte, d'une chambre avec balcon et d'une salle d'eau, dans un quartier accessible. **150 000 HT**



GIBLALTAR / IMMEUBLE NEUF R+ 4 Studio de luxe chambre avec dressing salon salle d'eau cuisine buanderie espace balcon gardiennage dans un quartier accessible. **300 000 FCFA HT**

Des Professionnels à votre service...



SOCIÉTÉ CIVILE IMMOBILIÈRE FIRDAW'S

Email: sci firdaws@firdaws.org / Web : firdaws.org

Tél : 77 090 49 36 / 70 569 73 32



SOTRAC MERMOZ



Immeuble neuf standing, université du sahel R+5 ascenseurs, parking, boxes sous sol, concierge, groupe électrogène
Nous consulter

ALMADIES



Une grande villa R+2 de plus de 12 pièces sur la corniche des almadies
Nous consulter

Annonces immobilières

LOUE UN STUDIO MEUBLE EN CENTRE VILLE
PRIX 300 000F CFA/MOIS
CONTACT : 77 635 57 72

LOUE VILLA SPACIEUSE DANS UNE IMPASSE
Sacré Cœur 1 garage dépendances domestiques et jardin Rez-de-chaussée: cuisine un séjour salon salle à manger toilette. Premier étage: salon + 3 chambres avec salle de bain+chambre parents avec dressing et salle de bain visiteurs. Deuxième étage chambre salle de bain +buanderie et grande terrasse. 77 685 51 33

A VENDRE APPARTEMENT DE 190M2 de type F4 meublé au vue sur mer almadies 3 chambres avec Sdb et salon climatisés cuisine équipée terrasse toilette visiteur débarras buanderie toilette domestique salle de sport piscine groupe électrogène parking syndic Prix 225 millions. TEL : 33 820 60 05

PENTHOUSE 5E ÉTAGE DE 408M2 vue sur mer partielle aux almadies 5 chs av sdb 2 salons climatisés 2 cuisine équipées 2 terrasses toilette visiteurs salle de sport piscine chauffée groupe, parking syndic Prix 390.000.000 F TEL : 33 820 60 05

À LOUER

Cite keur Gorgui De nouveaux showrooms et plateaux de bureau - Au niveau RDC * 2 Showrooms en face de la rue 65 mètre carré et 60 mètre carré *Plateau de bureau 155 mètre carré - 1er: Plateau de 169 m2
WhasApp 78 145 06 91
mail: keeluxereal@gmail.com

VILLA MEUBLÉE DE 180M2 à liberté 2, rdc bache à eau, salon et cuisine américaine, 1 chb + Sdb - Etage: 2 chb + Sdb terrasse aménagée + chauffe eau solaire et réservoir. Prix: 85 millions
77 217 87 20 / 76 639 35 05

A VENDRE PENTHOUSE 5E ÉTAGE DE 408M2 vue sur mer partielle aux almadies 5 chambres av sdb 2 salons climatisés 2 cuisine équipées 2 terrasses toilette visiteurs box de rangement salle de sport piscine chauffée groupe électrogène gardiennage 24h/24 parking syndic Prix 390.000.000 F Contact SCI Epsilon
TEL : 33 820 60 05

ALMADIES LOUE DANS IMMEUBLE R+3 des Appartements grands standing composés chacun de 03 chambres, salon +salle a manger, cuisine équipée, espace familial, toilette visiteurs, 03 salles de bain, Ascenseur Balcon Chauffe eau Climatisation Cuisine équipée Gardiennage Groupe électrogène
TEL : 33 868 99 98

CENTRE VILLE: 3 CHS salon- sam- 2 sdb wc visiteur balcon cuisine terrasse Buanderie débarras parking gardiennage-groupe électrogène
PRIX : 1.400 000 CFA
33 842 27 51 / 33 842 27 52



RÉSIDENCES GARDENIA

Agence Immobilière

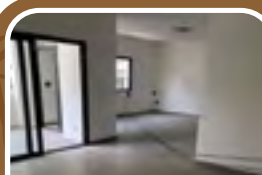


UN PROJET AU COEUR DE DAKAR PLATEAU QUI COMBINE CONFORT ÉLÉGANCE ET RENTABILITÉ.

DES COMMERCES, DES BUREAUX, DES APPARTEMENTS ET DES SUITES HOTELIÈRES.

À PARTIR DE 49.000.000 TTC

COMPLEXE NEPTUNE



CENTRE VILLE

À VENDRE
centre ville plateau appt 3 chambres salon neuf dernière finition dans un immeuble neuf de haut standing
Prix : 245 000 000 F CFA



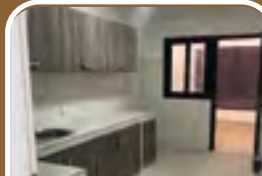
POINT E

À VENDRE
appartement neuf 2 chambres salon
Nous contacter



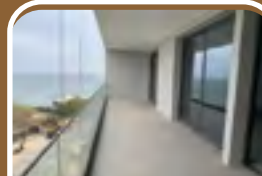
CENTRE VILLE

À VENDRE SUR PLAN
Des appartements pieds dans l'eau centre ville haut plateau
Nous contacter



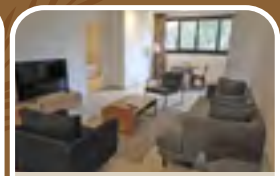
CENTENAIRE

A LOUER
Appartement neuf 2 chambres salon
Prix : 600 000 F CFA



GORÉE VUE

A LOUER
F 4 et F 5 avec magnifique vue sur mer . Immeuble avec piscine salle de sport commune
Louer : 3 300 000 F CFA



CENTRE VILLE

À LOUER
centre ville plateau très bel appartement meublé 1 chambre salon
Loyer : 1000 000 F CFA

LOCATIONS

Centre ville : A louer plateau appt 1 chambre salon meublé 650 000 F CFA / Centre ville : A louer plateau appt meublé 3 chbr salon 1 850 000 F CFA
Pour toutes vos recherches en Centre ville, Plateau, Dakar, Almadies, Point E, Fann Residence et autres n'hésitez pas à nous contacter

Résidences Gardenia 10 rue Saint Michel 1er étage - residencesgardenia79@gmail.com

Contacts : 33 842 03 92 / 77 125 99 30 / 77 587 78 80



NOËLLA (CITÉ AFRICA)
APPARTEMENT SÉJOUR 3 CHAMBRES



LA ROTONDE (CENTRE VILLE)
LOCAL COMMERCIAL



MASSAMBA (ALMADIES)
APPARTEMENT SÉJOUR 3 CHAMBRES



CLAIRAFRIQUE (CENTRE VILLE)
PLATEAUX DE BUREAUX

**PROPRIÉTAIRE
D'UN BIEN,
N'HÉSITEZ PLUS...
Faites gérer votre bien
immobilier par un
professionnel !**



POINT E
APPARTEMENT SÉJOUR 3 CHAMBRES

Service commercial : +221 77 638 98 10 / +221 77 638 98 11 / +221 77 638 98 12 / +221 77 638 98 13

Fixe : +221 33 823 39 30 - Email : contact@independance-immobiliere.net

Dakar Plateau : Avenue Abdoulaye Fadiga. Immeuble Lahad Mbacké



IMMOBILIÈRE SÉNÉGALAISE

2, Place de l'indépendance BP 205 Dakar



Tel: 33 842 26 51 33 821 79 14

Fax: 33 842 26 52

imsen@imsen.sn imsen@orange.sn
Web: www.imsen.sn

LOCATION VILLAS

ALMADIES: Réf ND



ZONE MERIDIEN : PENHOUSE

5 chambres 6 toilettes 2 salons cuisine équipée terrasse Piscine groupe électrogène parking sous sol gardiennage 24h/24 Salle de sport salle d'attente 2 balcons / vue/mer Réf NS...**Nous consulter**

HLM GRAND YOFF: VILLA R+1 : 3 chs salon espace familial 2 cours cuisine 3 salles d'eau balcon Bordure de route Réf ND.....**550.000 F**

MERMOZ PYRO : Villa R+2 : 5 chambres + salon + 2 cuisines avec placards cour + débarras + 2 balcons Réf ND **Nous consulter**

SICAP VILLE NEUVE: 1 villa chambres salon 3 salles d'eau courette entrée garage cuisine buanderie espace familial 2 balcons gardiennage Réf MG.....**350.000 F**

ALMADIES : Villa R+2 : 7 chambres + 2 salons + salle à manger + couloir de distribution + cuisine + dépendance domestique + grand jardin + garage pour 4 voitures + 4 balcons+ buanderie + débarras Réf ND.....**Nous consulter**

BAMBILOR CITE AKYS : 2 villas 2 chambres salon 2 salles d'eau courette entrée garage cuisine buanderie Réf ND.....**125.000 F**

KEUR MASSAR : 1 villa 2 chambres salon 2 salles d'eau courette entrée garage cuisine buanderie Réf ND.....**125.000 F**

MAMELLES CITY MBAKIYOU FAYE : Villa R+2 5 chambres 1 salon 1 cuisine cour arrière- 4 toilettes – wc visiteur-cour-buanderie, garage-balcon Réf NFD.....**Nous consulter**

SACRÉ CŒUR KEUR GORGUI : Villa R+1 : 5 chambres salon salle à manger cuisine 4 toilettes, wc visiteur cour, buanderie, garage chambre domestique Réf NS.....**Nous consulter**

LOCATION APPARTEMENTS

SACRÉ CŒUR : Immeuble R+4 NEUF 6 apts climatisés composé de 1 chambre salon cuisine toilette Réf NS.....**250.000 FCFA**

OUAKAM CIY BATRAIN : 3 chambres + salon 2 salles d'eau + toilette visiteur + cuisine avec des placards hauts et bas + balcon belle finition – bien aéré - caméras de surveillance gardiennage 24/24 Vidéophone – belle finition Réf ND.....**650.000 FCFA**

KEUR MASSAR : 2 APPTS NEUFS RDC : 2 chs salon espace familial 3 salles d'eau cuisine avec placards courette buanderie bonne finition, 1er ETAGE : 3 chs salon espace familial 3 toilettes 2 grands balcon Cuisine débarras RDC Réf ND **185.000 F 1er 235.00 FCFA**

DIAMNADIO CITE TEYLUM : Apt neuf 3 chambres salon 3 salles d'eau cuisine équipée buanderie gardiennage 24/24 – ascenseur groupe électrogène Réf MG.....**150.000 FCFA**

CITE DAMEL : Grand Appt de 3 chambres dont 2 avec leur toilette intégrée + toilette extérieure + espace. Familial + cuisine + buanderie + cour Réf ND.....**275.000 FCFA**

SACRÉ CŒUR 1 : 2 AptS Neuf : 3 chambres 2 salles d'eau cuisine équipée balcon buanderie Toilette visiteur – ascenseur – groupe électrogène parking Réf MG 2é et 8é étage..... **Nous consulter**

FANN RESIDENCE : Appt 3 chs salon salle de bain salle d'eau toilette visiteur cuisine équipée terrasse avec vue /mer parking piscine commune Groupe électrogène Réf NFD.....**Nous consulter**

ALMADIES ZONE MERIDIEN: IMMEUBLE NEUF DE R+7 : 4 Appts de 1 ch salon 2 toilettes- wc visiteur cuisine équipée – 8 Apts de 3 chs salon 3 toilettes wc visiteur cuisine équipée balcon 1 Penhouse 4chambres salon 4 toilettes-wc visiteur cuisine équipée terrasse – belle vue sur mer – Groupe Gardiennage 24/24- parking – vidéophone - Réf ND.....**Nous consulter**

ROUTE DE OUAKAM: Immeuble neuf R+3 – 3 chs salon cuisine balcon esp. familial, 1 chambre salon cuisine 2 toilettes, Parking sous sol, gardiennage Réf NS. **750.000 F Réf et 300.000 FCFA**

SOTRAC MERMOZ : Appts meublés, 3 chs salon salle à manger cuisine buanderie balcons, gardiennage, piscine suspendue, 2 salles d'eau, wc visiteur, gardiennage Réf NFD.....**Nous consulter**

SICAP AMITIE : Appts meublés 2 chambres salon salle à manger cuisine équipée gardiennage, 2 salles d'eau, wc visiteur-gardiennage, ascenseur Réf MG.....**50 000 F / Jours**

YOFF VIRAGE : SV CITY APPT : 3 chambres salon, 3sde, WC visiteur, cuisine équipée, wc domestique. Belle finitions, parking piscine – gardiennage- Groupe-parking Réf NS.....**750.000 F**

VENTES ET BUREAUX

CITE DJILY Mbaye: Réf ND



VILLAS R+1: 5 chambres, salon, salle à manger, cuisine, cour, 4 toilettes, balcons, buanderie, débarras, terrasse superficie 250 m2 TF Réf NS **Nous consulter**

OUAKAM : Les dunes 2 chambres salon cuisine, 3 balcons, 2 salle d'eau, toilettes visiteurs, 100 m2, gardiennage 24/24, parking intérieur, jardin Réf ND.....**65 MILLIONS**

MBOUR : Saly Carrefour. Villa RDC de 300 m2 avec 5 ch 's + salon espace familial, 4 salles d'eau, wc visiteur, cuisine + 2 courettes, garage, zone calme et accessible Réf ND.....**40 MILLIONS**

BAMBILOR : Terrain de 10.000 m2 bail zone accessible Réf MG.....**Nous consulter**

ZAC DE THIES : Terrain de 600 M2 cloturé en bordure de route, titre foncier Réf ND.....**Nous consulter**

KEUR MASSAR: Cité des enseignants, terrain de 150 m2 bail Réf ND.....**13 MILLIONS**

MBORO FERME 1ha avec des vaches des chèbres des moutons des oies des canards avec bâtiments Réf ND.....**90 MILLIONS**

MBORO PLAGE: TERRAIN 9400 M2 Réf MG **Nous consulter**

FRONT DE TERRE : BUREAUX R+1 : 3 pièces bien aérées + salle de réunion + 3 toilettes + grande cour de 100 m2 + garage + cuisine + Bordure de route principale Réf ND.....**1 million**

ALMADIES : Grand immeuble avec 8 plateaux de 350 m2 chacun avec ascenseur parking Réf ND.....**Nous consulter**

KEUR GORGUI : Immeuble neuf plateaux de bureaux de 103 M2 ET 175 M2 parking sous sol gardien Réf ND.....**Nous consulter**

POINT E : Joli plateaux de bureaux de 230 m2 avec toilettes ascenseur groupe électrogène parking gardiennage 24h/24 zone très accessible Réf ND.....**10.500 f le m2**

Tél : 77 537 18 19 - 77 639 02 46

LOCATION APPARTEMENTS

- ALMADIES** : loue des Appartements grand standing avec vue sur mer de 03 chambres, salon, 03 salles de bain incorporées, toilette visiteur, dressing, cuisine équipée, parking..... **1 700 000 HT**
- ALMADIES** : loue dans un immeuble R+4 avec groupe électrogène, ascenseur
- 1 Studio avec salle de bain, salon, cuisine équipée, toilette visiteur, cour arrière, toilettes domestique, espace familiale, patio, split..... **600 000 F CFA HT**
- Des Appartements F4 entièrement climatisés de 03 chambres dont chacune avec salle de bain incorporée, salon, balcon, cuisine équipée, toilette, espace familiale..... **1 000 000 F CFA HT**
- ALMADIES** : loue un Appartement composé de 03 chambres, salon, cuisine équipée, salle de bain incorporées, espace familial, toilette Visiteurs..... **850 000 F CFA HT**
- ALMADIES CITE DES NATIONS UNIES** : loue un Appartement de 3 chambres, salon, cuisine avec placards, 2 salles de bain incorporées, espace familial, toilette Visiteurs..... **850 000 F CFA HT**
- NGOR ALMADIES** :
- Loue 1 chambre-salon climatisée, cuisine, 02 salles de bain. **PRIX : 400 000 F CFA HT**
- Loue 2 chambres salon climatisées, 02 salles de bain incorporés, cuisine, toilette visiteurs, espace familial. **PRIX : 500 000 F CFA HT**
- FANN MERMOZ** : Appartement de 242 m² dont 03 chambres, salon, 03 salles de bain incorporées, toilette visiteur, dressing, cuisine équipée, parking..... **3 500 000/MOIS HT**
- MERMOZ BATRAIN** : loue un Appartement de 3 chambres salon, 2 salles de bain, toilette visiteurs, balcon, cuisine, espace familial..... **550 000 F CFA HT**
- ROUTE DE L'AEROPORT YOFF** : Loue dans un Immeuble 1 Apt au RDC avec 3 chs salon, cuisine, 02 salles de bain incorporés, toilettes visiteurs, espace familial. **PRIX : 3 000 000 F CFA HT**
- CENTRE VILLE** : loue un duplex..... **2 000 000 HT**
- FANN RESIDENCE** : Loue dans un immeuble R+3 avec parking, Groupe électrogène des Appartements haute de gamme de 03 chambres, salon entièrement climatisés, cuisine équipée, toilette visiteur, espace familial..... **2 000 000 F CFA HT/APT**
- 4 Chambres salon en duplex entièrement climatisé vue sur mer, cuisine équipée garage, balcon, toilette visiteur..... **3 000 000 F CFA HT**
- CITE KEUR GORGUI** : Loue dans un immeuble neuf R+9 avec parking, sous-sol, ascenseur, groupe électrogène des Appartements de luxe de 03 chambres avec 03 salles de bain incorporées, salon, cuisine équipée, espace familiale, toilette visiteur, buanderie..... **700 000 F CFA HT**
- 4 chambres avec 03 salles de bain incorporées, salon, cuisine équipée, espace familiale, toilette visiteur, buanderie..... **800 000 F CFA HT**
- ROUTE DE MERIDIEN** : Loue des Appartements haut de gamme de 3 chambres, salon, cuisine équipée, espace familial, buanderie, toilette visiteurs..... **2 000 000 F CFA HT**
- ZONE DE RECASEMENT** : loue dans un Immeuble R+5 des studios composé d'une chambre, salon, cuisine, salle de bain, toilette visiteurs, balcon..... **250 000 F CFA/APT HT**

LOCATION BUREAUX SHOWROOMS

- MBOUR LOCAL A VENDRE de 2000 m²**..... **1 000 000 000 F CFA HT**
- HANN BEL AIR** : loue des plateaux de bureaux de 8 pièces dont une chambre avec salle de bain, toilette visiteur, espace familial, un grand jardin, espace vert..... **850 000 F CFA HT**
- Entrepôt ou Hangar de 1800m² dont 5 bureaux avec 5 toilettes 6500 /m² **11 700 000 F CFA HT**
- ANCIENNE PISTE SACRE CŒUR** : Plateaux de bureaux de 3pièces salon, 3SDB **600 000 F CFA HT**
- VDN PRES DE L'ECOLE ETICCA** : Immeuble R+7 loue des plateaux de bureaux d'une superficie de 470,10m²..... **1 500 000 F CFA HT**
- MEZZANINE** avec une superficie de 253,98m² avec 05 toilettes..... **4 000 000 F CFA HT**
- HLM GRAND YOFF** : 2 Magasins + toilettes de 40m²..... **250 000 F CFA HT/SHOWROOM**
- CITE KEUR GORGUI** : loue d'un immeuble R+10 des appartements F4 et F3 composés de 3 chambres, salon, cuisine, espace familial, toilette visiteur..... **800 000/700 000 F CFA HT/APT**
- ALMADIES NGOR** : Loue dans un immeuble R+5 avec parking ascenseur en bordure de route des plateaux de bureaux de 2200m²..... **8000/m²**
- VDN** : Loue dans un immeuble R+6 avec ascenseur, parking exclusivement pour des bureaux toute l'immeuble avec 40 bureaux..... **8 000 000 F CFA HT**

VENTE APPARTEMENTS

- Ngor Almadies** : Vend un immeuble R+3 avec 11 Appartements de luxe de 2231 m² TF piscine/parking pieds dans l'eau (idéal pour investir)..... **5 000 000 000 F CFA HT**
- Almadies, Route de Méridien** : Apts haut de gamme avec belle vue, espace de jeu pour enfants, piscine panoramique, ascenseur, groupe électrogène, parking..... **250 000 000 F CFA HT**
- FANN MERMOZ** : Appartement de 242 m² dont 03 chambres, salon, 03 salles de bain incorporées, toilette visiteurs, dressing, cuisine équipée, parking..... **450 000 000 F CFA HT**
- CITE KEUR GORGUI** : Vends un immeuble R+7 de 400m² TF avec 15 Appartements toute neufs + 1 showroom..... **2 000 000 000 F CFA HT**
- Almadies** : Dans un immeuble R+5 avec ascenseur, groupe électrogène, parking, caméra de surveillance, gardiennage des plateaux de bureaux de bureaux de 2200m² avec 2 blocs de toilettes et toutes les commodités..... **Nous consulter**
- 02 Magasins de 60 et 40m² au RDC..... **Nous consulter**

LOCATION VILLAS

- NGOR DIARAMA ALMADIES** : loue une Villa angle R+1 de 1028 m². Villa composée de 03 chambres, salon, salle de bain incorporée, cuisine, toilette visiteur, espace familial, studio duplex et un très beau jardin avec accès à un double garage..... **3 000 000 F CFA HT**
- Hann Marinass** : Villa à louer..... **1 500 000 F CFA HT**
- ZONE B** : Villa neuve de 750 m², 3 chs, salon, cuisine équipée, garage, Jardin **2 000 000 F CFA HT**
- CITE ALIOUNE SOW** : Loue une villa R+2 de 6 chambres dont 4 avec placards, salon + salle a mangé, cuisine avec placards, 2 salles de bain, espace familiale, terrasse..... **900 000 F CFA**

VENTE VILLAS

- MAMELLES** : vend 40 villas R+1 de 600 m² chacune dans une cité fermée a raison de **40 Milliards globalement**
- ALMADIES** : vend 1 villa de 1100m² de 6 chbres, 3 salons, sdb incorporées, cuis, placards et buand, balcons, esp fam, terrasse, park, piscine..... **2 500 000 000 F HT**
- NGOR VIRAGE**, vend un Immeuble R + 4 de 19 appartements de luxe avec toutes les commodités et vue/mer..... **3 500 000 000 F HT**
- YOFF HANGAR PELERIN**, Immeuble R + 2 neuf de 3 appart F4 de chacun 3 chbs, salon, cuisine, balcon, sdb, WC visiteur, esp familial..... **200 000 000 F HT**
- VDN SACRE CŒUR 3 EXTENSION** : 3 Villas neuves jumelées de 5 chambres salon, cuisine équipée, garage. **PRIX : 300 000 000 F CFA HT**
- SICAP KEUR MASSAR** : Vend une villa R+1 sur 187m² environ, de 4 chbres, Salles de bain, 2 salon, balcons, cuisines, Toilette Visiteurs, espace familial... **70 000 000 F HT**
- MBAO VILLE NEUVE** : Vend une Villa angle R+1 de 225 m² composée de 04 chambres, salon, 04 salles de bain, cuisine, cour, espace familial..... **150 000 000 F HT**
- MARISTES** : Vend une villa angle de 300m² R+1 de 5 chambres, salon, cuisine avec placards, 4 salles de bain, cour, espace familial, 2 garages..... **250 000 000 F CFA HT**
- MBOUR, NGUEKHOKH** : Vend un immeuble R+2 d'une superficie de 914m², TF **PRIX : 200 000 000 F CFA HT**
- HANN ZONE INDUSTRIELLE** : Vend un immeuble d'une superficie de 4379m² **PRIX : 2 000 000 000 F CFA HT**
- MBAO** : Villa R+1 de 220m² cité nidwan dont 4 chbres climatisés avec placards, salon, cuisine avec placards, 2 balcons, espace familial, 2 salles de bain, 1 salles de bain commune, toilette, cours, garage ouvert, buanderie..... **150 000 000 F CFA HT**
- LIBERTE 6 EXTENSION** : Vends une villa toute neuf avec 5 chambres, salle de bain incorporées, cuisine équipée, garage, balcon, espace familiale..... **300 000 000 F CFA HT**
- ALMADIES** : vend une villa R+1 de 300 m² composé de 4 chambres, salon, garage de deux véhicules..... **300 000 000 F CFA HT**
- MARISTE CITE BELLE VUE** : vends une villa neuve R+1 titre foncier avec 5 chambres, 5salles de bain, salon, cuisine équipée, balcon, espace familiale..... **175 000 000 F CFA HT**
- SICAP AMITIE** : vend une villa R+2 d'une superficie de 200m²..... **250 000 000 F CFA HT**

VENTE TERRAINS

- CENTRE VILLE** : terrain de 1800m² avec titre foncier pieds dans l'eau..... **2 000 000/m²**
- ALMADIES** : terrain de 1874/m² avec titre foncier vue sur mer..... **1 000 000/m²**
- ALMADIES** : terrain cote méridien de 2072m² avec titre foncier..... **1 000 000 le m²**
- Sur la VDN** : vend un terrain de 2044m² titre foncier..... **800 000/m²**
- AEROPORT YOFF** : terrain de 12000m² en bordure de route titre foncier..... **800 000 /m²**
- AEROPORT YOFF** : Terrain TF de 11025m² clôturé..... **700 000 le m²**
- BOURGUIBA** : Vends un terrain de 2900m² en bordure de route..... **800 000le m²**
- NOFLAYE** : Vends un champ clôturé de 8hectare TF..... **1 000 000 000 F CFA**
- FASS MBAO** : Vend 30 parcelles de 150 m² chacune déjà lotissées et viabilisées a raison de **30 Millions / parcelle**
- DIAMNIADIO** : Vend un terrain de 38 Hectares Titre Foncier a raison de..... **40 000 F/m2**
- DIAMNIADIO** : Vend un terrain de 5 Hectares Titre Foncier a raison de..... **40 000 F/m2**
- HLM DIAKHAY KEUR MASSAR** : Terrain d'une superficie de 160m²..... **Nous consulter**
- RUFISQUES, NDIAKHIRATE** : vend un Terrain nu d'une superficie de 16 000 m², TF **PRIX : 1 000 000 000 F CFA HT**
- SALY NORD, Commune de Saly Portudal** : vend un Terrain nu d'une superficie de 11 685,5 m², TF..... **1 635 970 000 F CFA HT**
- TIVAOUANE PEULH, NIAGUE** : vend un Terrain nu d'une superficie de 44 363 m², TF..... **900 000 000 F CFA HT**
- RUFISQUE à côté de l'autoroute à péage sortie 10** : vend un Terrain nu d'une superficie de 27 914 m², TF **PRIX : 1 500 000 000 F CFA HT**
- KEUR MASSAR** : vend un Terrain de 66 000 m²..... **1 122 000 000 F CFA HT**
- AEROPORT YOFF, Hangar Pélerin** : Terrain de 11 500 m²..... **5 750 000 000 F CFA HT**
- AVENUE BOURGUIBA** : Terrain de 3 900 m² bordure de route: **1 560 000 000 F CFA HT**
- MARISTES** : Terrain Angle de 2000 m² en bordure de route..... **1 200 000 000 F CFA HT**
- VIRAGE** : Vend un terrain de 11000m² pieds dans l'eau..... **1500 000/m²**

IMMAGIER DU MONDE

contact@live.fr

contact@tamtam.sn

860 79 79 BP : 16 287 Dakar Fann

- LOCATIONS
- GESTIONS
- TRANSACTIONS
- CONSTRUCTION
- SYNDIC

77 529 57 53 - 77 332 19 61 - 77 333 55 31



ALMADIES

ALMADIES Cite SOCABEC loue dans un immeuble R+5 avec des appartements de :
 - F4 : 3 chs, salon avec vue/mer, cuisine équipée, 3 salles de bain, toilette visiteur, placards, espace familial... **750 000 F CFA / APT**
 - F3 : 2 chs, 2 salles de bain, cuisine équipée, salon avec balcon, espace familial, placards de rangement... **550 000 F CFA/APT**
 - 1 PENTHOUSE en F5 : 4 chs, salon + salle à manger, dressing, cuisine, placards, 4 sdb, toilette visiteurs, esp. fam., balcors... **1 500 000 F CFA HT**



HANN MARINAS

Loue dans un immeuble R+6
 Appartement composés de 3 chambres+ salle de bain incorporées, salon, cuisine équipée, espace familial.
PRIX : 600 000F CFA/APT



CITE KEUR GORGUI

loue d'un immeuble R+10
 - Des appartements F4 et F3 composés de 3 chambres, salon, cuisine, espace familial, toilette visiteur.
PRIX : 800 000/700 000F CFA HT/APPT
 - Duplex... **1 500 000F CFA HT**



NGOR ALMADIES

Loue dans un immeuble R+5 avec ascenseur un Appartement F3 composé de
 cuisine avec placards, buandone, espace familial, salon + cour, 1 chambre + salle de bain + chauffe eau (ATLANTIC), 2ème chbre avec salle de bain, toilette visiteurs... **600 000 F CFA HT**
 - 1 Appartement F2 composé de chambre, salle de bain, salon, cuisine, espace familial... **400 000 F CFA HT**



VDN

VDN Loue dans un immeuble R+7 des appartement/plateaux de bureaux
 -Rez de chaussée et Mezzanine... **4 000 000 F CFA**
 -Du 1er étage au 3ème étage plateaux de bureaux... **1 500 000 F CFA HT**
 -Du 4ème au 7ème étage des Apts de 03 chambres, salon, cuisine, espace familial, toilette visiteur... **1 500 000 F CFA HT**



MAMELLES

Loue dans un Immeuble R+ 9
 Des appartements F3 avec ascenseur, groupe électrogène, Parking, sous-sol composés de 03 chambres, salon, cuisine équipée, salle de bain incorporées, espace familial, toilette Visiteurs.
PRIX : 550 000 F CFA



AZIM IMMO SARL

Promotion immobilière - Vente - Location - Gérance
azimimmo@gmail.com

VENTES VILLAS



Cité Comico Bambilor :
Villa meublée TF 150m2 à
40.000.000 F



Fahou à Thiès: Villa 300m2, R+2
chaque niveau un appt F4
75.000.000 F

Médina Rue 22 x 11 : Immeuble à vendre permis d'occuper composé de 8 appts F3, 8 chambres avec salle de bain, et 4 magasins..... **400.000.000F**
Maristes : Immeuble à vendre 250m2, TF, composé de 8 appartements F3, 2 Studios..... **400.000.000F**
Villa R+3 de 180m2 à usage d'école élémentaire et secondaire et fonds de commerce à vendre **500.000.000 F**

VENTES TERRAINS

Mbao sur la route de Rufisque : Terrain de 5 hectares, TF **4.250.000.000.000 F**
sur la route nationale entre bargny et Rufisque : Un terrain TF individuel de plus de 3 hectares, très bien placé pour usage commercial ou projet immobilier..... **2.500.000.000 F**
Diamnadio : Bâtiment Hangar préfabriqué en kit fermé de 1.500m2 bail..... **380.000.000 F**
Maristes : Magasin de 150m2 environ à céder avec fonds de commerce..... **5.000.000 F**
Zac mbao : Terrains de 160 m2 angle double façade.. **25.000.000 F**
Cité comico yeumbeul : Terrain de 180 m2..... **20.000.000 F**
Diamnadio : Terrain de 150M2 TF..... **15.000.000F**
Keur Massamba GUEYE Thiès non loin de la sortie de l'autoroute à péage : Terrain de 240 m2..... **4.500.000 F**
Guereo 2eme position sur la mer : Terrain de 300m2 **25.000.000 F**
Falokh à Mbour non loin de la sortie de l'autoroute à péage : Terrain de 150 m2..... **4.000.000 F**
Diass non loin de l'aéroport pour coopérative : Terrains de 150m2 pour coopérative..... **Nous consulter**
Bargny : Terrain de 2.000m2 en première position... **150.000.000 F**

LOCATIONS

TASSET à THIES : Terrain à 98 hectares avec 2 forages et 2 puits à louer..... **600.000 F FCA par hectare toute l'année**
Point E : Appartement F3 à louer..... **1.500.000 F**

N° Lot U 58, Maristes – Dakar - Sénégal Tél. : 33 843 78 02 / 77 834 20 20 / 77 656 06 21



IMMOBILIERE COUMBA

VENTE - ACHAT - LOCATION - GERANCE

Email : coumba4@sentoo.sn - Dakar - Sénégal

IMMOBILIERE COUMBA
Toutes Transactions Immobilières
Villa n°5 Sacré Coeur III VDN

33 867 24 97 / 77 637 19 33
77 569 63 19 / 76 637 41 87



LOCATION APPARTEMENTS

Cité Keur Gorgui : 3 chambres salon..... **450 000 F CFA**
Sacré Coeur : 2 chambres salon..... **350 000 F CFA**
Cité batrain : 3 chambres salon..... **325 000 F CFA**
Ouest foire : 4 chambres salon..... **300 000 F CFA**
Sicap foire : 2 chambres salon **200 000 F CFA**
HLM Grand Yoff : 2 chambres salon..... **200 000 F CFA**
Liberté 5 : 2 chambres salon **200 000 F CFA**
Zac Mbao : 2 chambres salon **200 000 F CFA**
Zac Mbao Cité assurance : 2 chs sal bal... **175 000 F CFA**
Zac Mbao Cité assurance : 2 chs salon... **150 000 F CFA**

LOCATION STUDIOS

Cité keur gorgui : studio..... **350 000 F CFA**
Sacré Coeur 3 : studio..... **200 000 F CFA**

LOCATION VILLAS

Sotrac Mermoz : 5 Chambres salon..... **800 000 F CFA**
Point E : 2 Chambres salon..... **700 000 F CFA**
Ouest foire : 5 Chambres salon..... **700 000 F CFA**



à louer sur VDN

2 chambres salon **500 000 F**
2 chambres salon **600 000 F**



À Vendre Parcelles assainies U26
R+2 : RDC 4 chs sal -1è étage 4 chs sal
2è étage 2chs sal..... **120 000 000 F**

LOCATION BUREAUX

VDN : 2 chambres salon **600 000 F HT**
VDN : 2 chambres salon **500 000 F HT**
Zac Mbao : Magasin **200 000 F HT**

VENTE VILLAS

Liberté 1: 348m² 4 chambres..... **150 000 000 F**
Parcelles assainies U 26 : R+1..... **120 000 000 F**
Patte d'oie : 3 chambres salon..... **90 000 000 F**
Soprim : R+1..... **60 000 000 F**
Sipres cap des biches : 3 chs salon..... **45 000 000 F**
Mbao cité Ndeye Marie : Villa **26 000 000 F**
Fann résidence : 2300 m2..... **Nous consulter**

VENTE TERRAINS

Fass : 167 m2 **Nous consulter**
Mbodiène : 1 hectare..... **35 000 000 F**
Sicap keur Massar : 150m² **10 000 000 F**
Diamniadio : 8000m2 titre foncier..... **70 000 F/m2**
Pout : Verger 5 hectares..... **25 000 F / m2**

NOUS CONSULTER SI VOUS AVEZ BESOIN D'APPARTEMENTS MEUBLÉS

BISA

BASTURK IMMOBILIER
SOCIETE ANONYME

Appartement haut standing à louer



PALAZZO
SUIT

14 Niveaux
Avec ascenseur
Vue sur mer

Appartement meublé de luxe
avec cuisines équipées



Point E. Avenue Cheikh Anta Diop, Immeuble Palazzo Suit - Dakar

www.bisabeton.com

caroline.diouf@bisabeton.com

78 637 71 41 / 78 621 62 66



Vente de produits immobiliers & Matériaux de construction

Location – Meubles – Achat – Conseils – Expertise

Locations

Cité Cheikh Amar : Show-room à... **700 000 F CFA** - Luxueux studios à..... **350 000 F CFA**
Mariste Route des Bambineries : Show-Room à..... **1 000 000 F CFA**
Liberté 2 : Belle villa R+2 avec jardin et piscine à..... **1 500 000 F CFA**
Sacré Cœur 2 : Belle villa Résidentielle R+1 avec jardin et piscine à..... **2 000 000 F CFA**
Cité Impôts et Domaines : Luxueux appartements F4 à..... **400 000 F CFA**

Ventes

Almadies : Somptueuse villa / 500 m² avec piscine et jardin coin calme à..... **450 Millions**
Terrain d'angle idéal pour projet immobilier sur 500 m² à..... **400 Millions**
Cité Sïpres1 : Villa R+1 TF, 5 chbres Salon, double garage..... **Nous consulter**
Liberté 6 Extension : Belle villa en bordure de route R+1 sur 300 m² à..... **350 Millions**
Hann Marinas :
- Luxueux appartement F4 sur 170 mètres carrés avec parking et piscine à..... **140 Millions**
- Terrain de 160 m² à..... **95 Millions**
Sacré Cœur 3 : villa résidentielle à..... **290 Millions**
Diamalaye : villa d'angle idéale pour projet immobilier à..... **80 Millions**
Lac Rose : lots de terrains viabilisés à..... **3.5 Millions**
Saint-Louis : Pointe Nord dans l'île villa basse à..... **75 Millions**
Leybar et Boudiouck : Lots de terrains viabilisés dans zone résidentielle à..... **3.5 Millions**



**Immeuble à louer cité Cheikh Amar
R+3 avec grande salle de conférence,
Espace vert plus place de parking privé.
Idéal pour des bureaux**

Sacré Cœur II villa N°8628 – Contact : +221 33 824 10 17/ 77 586 14 14
Site web: www.compt-immo.com Email: comptimmo2015@gmail.com

Découvrez le Sénégal



Où dormir à Kaolack ?

L'HÔTEL RELAIS de Kaolack

Situé au bord du fleuve Saloum, le Relais de Kaolack propose 64 chambres climatisées avec salle de bain privative et un accès internet.

Le restaurant vous accueille tous les jours dans l'ambiance reposante et conviviale du groupe HORIZONS BLEUS.

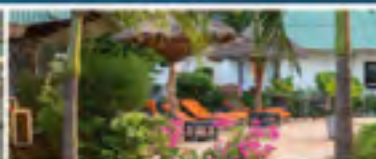
Vous êtes chez vous !



Pour vos réservations:

Tél. 33 865 36 36

reservation@horizons-bleus.com - www.horizons-bleus.com



Le Relais
DE
KOLDA

HORIZONS BLEUS
Travel & Expeditions

Le Bédik
DE
KEDOUGOU

Lodges
DE
LOMPOUL

Jeux de l'été

Remettez les lettres dans l'ordre et trouvez le mot caché. Exemple: LHOETE -> HOTEL

L E G A N E S ➤ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
A R G E N T A ➤ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
L E S ➤ ■ ■ ■



CAP TOURS
Sénégal RENTAL



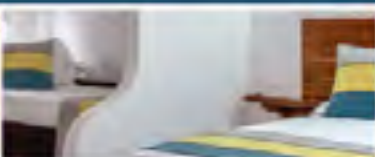
CAPTOURS est la société référence en terme de transport du groupe HORIZONS BLEUS spécialisée dans la location de voitures et transport touristique présente au Sénégal depuis plus de 20 ans.

Nous intervenons dans les domaines suivants:

- Transport scolaire
- Transport particuliers
- Transport touristique
- Location de voiture avec ou sans chauffeur
- Transport haut de gamme
- Hébergement
- Organisations de circuit - Touristiques
- Excursions
- Séminaires
- Congrès
- Incentives

Réservations

Tél: 33 825 97 27



Flôtel Paris
KAOLACK

Le Relais
DE KAOLACK

Le Relais
DE TAMBA

CAP TOURS
Sénégal RENTAL

FAITES CONSTRUIRE LA VILLA DE VOS RÊVES AU SÉNÉGAL

par un spécialiste de maisons
haut de gamme.



- Projets uniques et personnalisés avec plans 3D.
- Garantie décennale (10 ans).
- Choix de produits et d'équipements de qualité.
- Modalités de paiement adaptées.

Immeuble carrefour, croisement Ngaparou
78 486 55 09
(France : 0033 643 726 497)
www.senegalprestigeconstruction.com

IMMO
AGIPCO
AGENCE IMMOBILIÈRE DE LA PETITE CÔTE

C. C^{ial} du Carrousel SALY Centre
(+221) 77 644 07 37 - (+221) 77 125 28 10

contact@agipco-immobilier.com
De nombreux autres biens sur
www.agipco-immobilier.com

SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ

DES PROFESSIONNELS À VOTRE DISPOSITION
Résidence Port 300
Résidence Natangué 1 / Natangué Sud
Résidence les Tennis

NGAPAROU



Villa de 3 chambres, 3 salles de bain
dans une résidence. Cuisine équipée, salon salle à manger, terrasse, piscine privée. Non meublée.
Loyer : 1 400 000 frs / mois
Inclus femme de ménage gardien et pisciniste

SALY



Villa meublée derrière Diambar,
4 chambres 4 salles de bain, cuisine, salon
salle à manger, terrasse, piscine, jardin
1 500 000 frs/mois
Gardien, pisciniste, jardinier inclus

NGAPAROU



Villa 5 chambres, 5 salles de bain,
2 suites avec salon privé, dressing, toilettes
Cuisine, salon, salle à manger, balcons,
terrasse, piscine privée, forage. Non meublée.
Loyer : 3 000 000 frs/ mois gardien inclus

SALY



A vendre au cœur de Saly, proche hôtels, restaurants, jolie villa de 4 chs avec sdb. Séjour et sam, avec accès direct piscine, cuisine indépendante, piscine entourée d'un bel espace arboré, garage fermé, alarme et caméra. **Prix : sur rdv**

SALY



A vendre SALY. En résidence très calme, villa atypique composée d'1 chambre, sdb au rdc, d'1 mezzanine avec 3 lits, cuisine ouverte/salon. 1 studio indépendant de 60m², jacuzzi, jardin arboré de 480m². **Prix : en rdv**

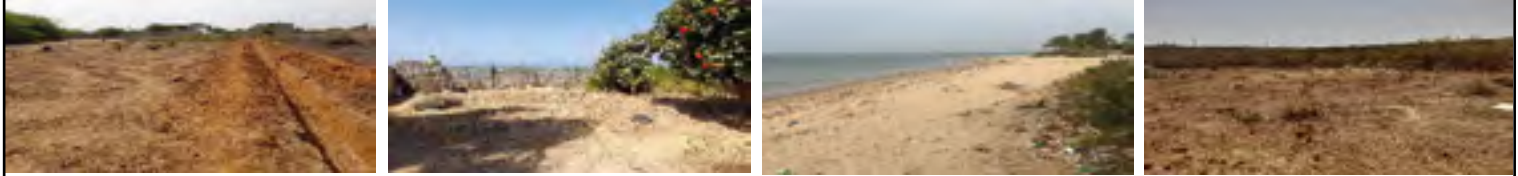
SALY



A vendre SALY
Pieds dans l'eau, villa de 4 chambres SDB, belle terrasse sur jardin arboré, et pouvant accueillir une piscine. Stationnement, groupe électrogène, sécurisé.. A visiter. **Prix : sur rdv**

Vous propose des terrains situés à :

Saly, Ngaparou, Nguérigne, La Somone, Sinthiane, Ndiorokh, Nguékokh, Keur Gondé, Warang, Nianing, Palmarin



Des villas et des promotions



**De nombreuses « affaires à reprendre » Maisons d'hôtes – Restaurants – Hôtels – Lodges.
Statut Délibération, DPM, AM, Bail ou Titre Foncier.**



IMMO LA CÔTE
- agence immobilière -

Achetez - Louez - Vendez
Tout, pour votre Bien

 <p>Ref :ILC08023</p> <p>NIANING</p> <p>Terrain de 450m² à moins de 100m d'un nouvel hôtel. Titre Foncier Global, 25ème ligne mer (environs 450m de la plage) Prix à la Demande</p>	 <p>Ref :ILC07923</p> <p>Hotel</p> <p>NIANING</p> <p>Terrain de 450m² à moins de 100m d'un nouvel hôtel. Titre Foncier Global, 23ème ligne mer (environs 450m de la plage) Prix à la Demande</p>	 <p>Ref :ILC07823</p> <p>NIANING</p> <p>Terrain de 450m² à moins de 100m d'un nouvel hôtel. Titre Foncier Global, 27 et 28ème ligne mer (environs 450m de la plage) Prix à la Demande</p>	 <p>Ref :ILC07723</p> <p>NIANING</p> <p>Terrain de 900m² à 350m de la mer - 10 min du Riu - Titre Foncier Global - 18ème ligne mer (350m de la plage) Prix à la Demande</p>
 <p>Ref :ILC62107723</p> <p>NIANING</p> <p>Villa sans vis-à-vis, sur 1000m² - Résidence Nianing. R+1, avec beaucoup de potentiels, érigée sur un terrain sans vis-à-vis de 100m² 68 224 000 FCFA / 104.000€ FAI</p>	 <p>Ref :ILC07123</p> <p>NIANING</p> <p>Villa sur 1200m² - Vue Lagune - Résidence Nianing. R+1 de 150 m² habitables + Case de 50 m² habitables, sur un terrain de 1200m² 124 640 000 FCFA / 190.000€ FAI</p>	 <p>Ref :ILC07123</p> <p>NIANING</p> <p>Villa 4 chambres, vue lagune - Piscine en résidence, Villa R+1, toiture en paille, comprenant : 4 chambres, 3 SDD, 1 garage... 117 900 000 FCFA / 180.000€ FAI</p>	 <p>Ref :ILC02023</p> <p>WARANG</p> <p>Magnifique propriété de 490 m² habitables. Construite sur un terrain de 4865 m², arboré de manguiers, cocotiers, palmiers... Prix à la Demande</p>

+221 78 596 42 42 / +221 78 596 41 41
www.immolacote.com - contact@immolacote.com

FAGOO

FAGOO International
INOX - ALU - BARE VITRES - VITRAGE
CONSTRUCTION ET DECORATION

Fourniture et pose de:

- Rampes d'escaliers en inox
- Balcons en inox
- Escalier coils maçon
- portes en inox
- Grilles en inox
- Skyroom
- Bare vitres en ALU
- Faux plafond en ALU
- Construction et décoration



2 ans de garantie

100% Inox 304
idéal bord de mer

Prix de Rampes d'escalier en inox à partir de 55,000F/m, balcon en inox à partir de 49,000F/m



Rampes en inox



Balcons en inox



Rampes en inox avec verre



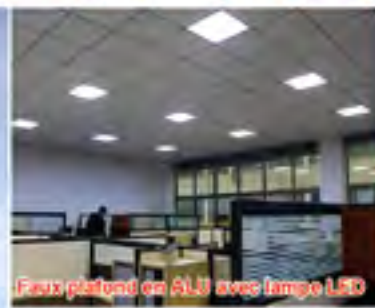
Balcons en inox avec verre



Balcons en inox



Bare vitrée en ALU avec verre sécurité feuilleté trempé
Habillage mur et poteaux en glucobond



Faux plafond en ALU avec lampe LED



Escalier coils maçon



Porte de Garage en inox



Porte en inox



Porte en inox avec verre et avec bois

Route de l'aéroport en face SAGAM à côté Hotel ONOMO Dakar

Service Général : +221 - 77 365 00 00 / 77 512 88 88 / 33 860 13 14 E-mail:fagoo.senegal@gmail.com

www.fagoo.net



PROFILUX

LA SOLUTION DE PORTES ET FENETRES EN PVC

MENUISERIE PVC

Tout type d'ouverture en «PVC»

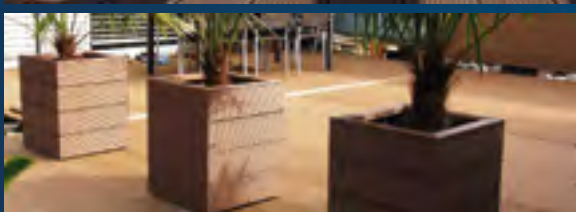
Fermeture hermétique

Isolation phonique, thermique et acoustique

PANNEAUX COMPOSITES EN WPC



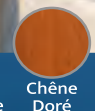
Pour Sol et Façade



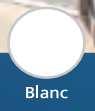
Sur mesure



Gris Anthracite



Chêne Doré



Blanc

Route de Rufisque Km 8, à côté Magasin Yarakh

Mail : profiluxpro@gmail.com

Tel : 77 464 41 41

Jeff de Bruges

Dakar

C'est la rentrée !!!

septembre

11 Rue Victor Hugo, plateau

Commandez aux

+221 33 822 41 41

+221 78 196 94 17 whatsapp

Livraison express

Entreprise spécialisée dans l'aide à domicile

Pour une rentrée sereine, faites appel à nos services professionnels



Ménage

(nettoyage-repassage, gouvernante de maison)



Garde d'enfants

(gouvernante d'enfants, garde week-end, sortie d'école et de crèche, baby-sitting)



Cuisine professionnelle

www.calinou.com

Tel : 33 820 08 07

Nous disposons d'un personnel expérimenté et formé au sein de la calinou care academy



SIM
SENEGAL 2023

7^{ÈME} CONFÉRENCE & EXPOSITION
MINIÈRE SÉNÉGAL



03 > 05 OCTOBRE 2023

CENTRE INTERNATIONAL DE CONFÉRENCES
ABDOU DIOUF (CICAD) - DAKAR, SENEGAL

senegal@ametrade.org/ +221 33 820 52 14

www.simsenegal.com

SIAGRO

13^{ème} Salon International des
Industries et Techniques
Agro-Alimentaires

du 30 novembre
au 02 décembre
2023

King Fahd Palace Hotel
SENEGAL, DAKAR

THEME PRINCIPAL

Développer des systèmes
d'innovation agricole pour atteindre
la souveraineté alimentaire

Organisé par



Soutenu par



www.siagro.sn

COUPE DU MONDE RUGBY FRANCE 2023



POULE A

Nouvelle-Zélande ↑↑↑↑
FRANCE
Italie
Uruguay
Namibie
FFF Vendredi 8 septembre - 19 heures à Saint-Denis FRANCE - Nouvelle-Zélande
FFF Sam. 9 septembre - 11 heures à St-Étienne Italie - Namibie
THC Jeudi 14 septembre - 19 heures à Lille FRANCE - Uruguay
FFF Vendredi 15 septembre - 19 heures à Toulouse Nouvelle-Zélande - Namibie
THC Mardi 20 septembre - 15h 45 à Nice Italie - Uruguay
THC Jeudi 21 septembre - 19 heures à Marseille FRANCE - Namibie
THC Mardi 27 septembre - 15h 45 à Lyon Uruguay - Namibie
THC Vendredi 29 septembre - 19 heures à Lyon Nouvelle-Zélande - Italie
THC Jeudi 5 octobre - 19 heures à Lyon Nouvelle-Zélande - Uruguay
THC Vendredi 6 octobre - 19 heures à Lyon FRANCE - Italie

POULE B

Afrique du Sud ↑↑↑↑
Irlande
Écosse
Tonga
Roumanie
FFF Samedi 9 septembre - 13h 30 à Bordeaux Irlande - Roumanie
FFF Dim. 10 septembre - 15h 45 à Marseille Afrique du Sud - Écosse
THC Samedi 16 septembre - 19 heures à Nantes Irlande - Tonga
FFF Dim. 17 septembre - 13 heures à Bordeaux Afrique du Sud - Roumanie
THC Samedi 23 septembre - 20 heures à Saint-Denis Afrique du Sud - Irlande
FFF Dimanche 24 septembre - 15h 45 à Nice Écosse - Tonga
FFF Samedi 30 septembre - 19 heures à Lille Écosse - Roumanie
THC Dimanche 1er octobre - 19 heures à Marseille Afrique du Sud - Tonga
FFF Samedi 7 octobre - 19 heures à Saint-Denis Irlande - Écosse
FFF Dimanche 8 octobre - 15h 45 à Lille Tonga - Roumanie

POULE C

Pays de Galles
Australie ↑↑
Fidji
Géorgie
Portugal
FFF Samedi 9 septembre - 16 heures à Saint-Denis Australie - Géorgie
FFF Dim. 10 septembre - 19 heures à Bordeaux Pays de Galles - Fidji
THC Samedi 16 septembre - 15h 45 à Nice Pays de Galles - Portugal
FFF Dim. 17 septembre - 15h 45 à St-Étienne Australie - Fidji
FFF Samedi 23 septembre - 13 heures à Toulouse Géorgie - Portugal
FFF Dimanche 24 septembre - 19 heures à Lyon Pays de Galles - Australie
FFF Samedi 30 septembre - 15h 45 à Bordeaux Fidji - Géorgie
THC Dim. 1er octobre - 15h 45 à St-Étienne Australie - Portugal
FFF Samedi 7 octobre - 13 heures à Nantes Pays de Galles - Géorgie
FFF Dimanche 8 octobre - 19 heures à Toulouse Fidji - Portugal

POULE D

Angleterre ↑
Japon
Argentine
Samoa
Chili
FFF Samedi 9 septembre - 19 heures à Marseille Angleterre - Argentine
THC Dim. 10 septembre - 11 heures à Toulouse Japon - Chili
THC Samedi 16 septembre - 13 heures à Bordeaux Samoa - Chili
FFF Dim. 17 septembre - 19 heures à Nice Angleterre - Japon
FFF Vendredi 22 septembre - 15h 45 à St-Étienne Argentine - Samoa
THC Samedi 23 septembre - 15h 45 à Lille Angleterre - Chili
FFF Jeudi 28 septembre - 19 heures à Toulouse Japon - Samoa
THC Samedi 30 septembre - 13 heures à Nantes Argentine - Chili
FFF Samedi 7 octobre - 13h 45 à Lille Angleterre - Samoa
THC Dimanche 8 octobre - 11 heures à Nantes Japon - Argentine



Happy Hour

MOITIÉ PRIX
dès le premier verre



TOUS LES JOURS
DE 11H À 13H
18H À 19H 30

TOUS LES LUNDIS



SOIREE DJ & AMBIANCEUR

-25%

Sur l'addition
TOUS LES LUNDIS ET MARDIS

SUR TOUTE LA CARTE

Hors menu Starter
à partir de 20h



TOUS LES MARDIS

SOIREE ANIMEE PAR Savana

Animations 7j/7



Programme sur facebook
Le petit zing saly

TOUS LES JOURS

midi et soir

.menu
STARTER

1 entrée + 1 plat + 1 dessert

Chaque semaine un nouveau menu
avec 5 entrées, 5 plats et 5 desserts

6 500 F / personne

TOUS LES MERCREDIS ET JEUDIS

Soirées Moules frites à volonté

7 900 F / personne



Le Snack

SUR PLACE, À EMPORTER OU EN LIVRAISON

COMMANDE OU LIVRAISON : 77 181 50 50



SANDWICH CHAUD OU FROID - CHAWARMA - PORTION PIZZA
HAMBURGER - GRILLADE AU FEU DE BOIS À L'ASSIETTE
KEBAB - KEBAB À L'ASSIETTE

Ouvert 7/7 Du dimanche au mercredi de 9h à 1h - Service restauration continue de 12h à 1h

Du jeudi au samedi de 9h à 2h - Service restauration continue de 12h à 2h

Réservation 33 957 01 58 / 77 160 41 52 - Saly en face supermarché casino

www.lepetitzing.com

Le petit zing saly

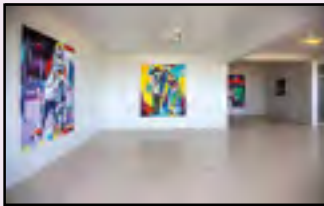
AGENDA CULTUREL

EXPOSITIONS

ARTISTES INVITÉ INTERNATIONAL



Exposition
Artistes invité international
Atelier; Photogrammes Photographie
peinture
visite Galerie sur Rd
76 504 65 86 / 77 888 69 67
En cours, visite sur rendez - vous
Galérie camera obscura



ARTISTE DE LA GALERIE

La Galerie Atiss Dakar est ravie de
présenter une exposition spéciale pour
l'été 2023, mettant en vedette une
sélection d'artistes de la galerie, tirés de
notre collection.
En cours jusqu'au 22 septembre
Galerie ATISS Rue 23 X corniche



SEEX ANTA JOOB

A l'occasion du centenaire de la
naissance de Cheikh Anta Diop, RAW
Material Company, Company met en
place une Reading Room* autour de la
vie, l'action et la pensée politique de
Cheikh Anta Diop en collaboration
avec le Professeur Ibrahima Wane.
En cours jusqu'au 30 septembre
Villa 2A Zone B / Dakar



«SENGHOR ET LES ARTS»

Cette exposition met en perspective les
réflexions et réalisations dans le
domaine culturel, de l'intellectuel et
homme d'Etat sénégalais, Président de
la République de 1960 à 1980
Léopold Sédar Senghor.
En cours jusqu'au 19 Novembre
Galerie Marc Ladreit de Lacharrière

ATOUKART, EXPOSITION DE PEINTURES



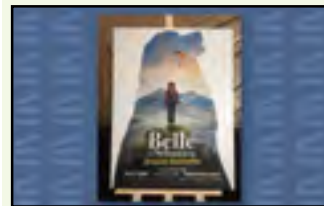
L'artiste franco-italien, depuis son
installation au Sénégal, s'adonne à
une renaissance artistique, un retour à
un idéal que l'on perçoit explicitement
dans ses œuvres. Yves peint dans un
style post-impressionniste et honore,
à travers son art, son pays d'adoption,
le Sénégal.
En cours jusqu'en Décembre
Galerie Arte

CINEMA



LE PÈRE DE NAFI

Dans une petite ville du Sénégal, deux
frères s'opposent à propos du mariage
de leurs enfants. Deux visions du
monde s'affrontent, l'une modérée,
l'autre radicale. Les jeunes Nafi et
Tokara rêvent, eux, de partir étudier ...
15 Septembre
Salle de cinéma Institut français



BELLE ET SÉBASTIEN

Sébastien, 10 ans, passe ses vacances
à contrecœur à la montagne chez sa
grand-mère et sa tante. Il doit donner
un coup de main à la bergerie, rien de
bien excitant pour un garçon des villes
comme lui...
16 Septembre
Salle de cinéma Institut français

THÉÂTRE



STAGE DE THÉÂTRE

La Médiathèque propose des stages
dans plusieurs disciplines et pour tous
les âges ! Les inscriptions sont en cours
avec un nombre de place limité. Plus
d'informations au 77 407 35 20 ou par
e-mail à mediatheque@ifs.sn
5 séances à 15 000 FCFA de 16h/18h
Salle de cinéma Institut français

SPORT



DAKAR SPORT SUMMIT

Le DK.SS veut s'imposer d'ores et déjà,
en tant que lieu où se rencontrent tous
les acteurs du sport, car créateur
d'opportunités. De par sa fréquence
annuelle, il veut aussi contribuer à la
mise en oeuvre d'un tourisme sportif
4 et 5 Octobre 2023
Dakar Arena

GALERIE MÉMOIRES AFRICAINES

ART ANCIEN ET CONTEMPORAIN



Du lundi au samedi 9h à 19h30 - dimanche de 10h à 18h30
Saly - Face résidence Emeraude - Sénégal - Tel. : (+221) 339570401 / 774570665
contact@memoires-africaines.com - www.memoires-africaines.com

SUPER deals



www.aven-electronics.com

COMMANDEZ EN LIGNE, NOUS VOUS LIVRONS !



cac

CUISINIÈRE 60X60 NOIRE

125.900 FCFA



LG

BARRE DE SON 2.0CH - 40 WATTS
BLUETOOTH - HDMI - USB

59.000 FCFA



PHILIPS

BARRE DE SON 2.1CH - 80 WATTS
BLUETOOTH - HDMI - USB

139.900 FCFA



STECH

CUISINIÈRE 4 FEUX 60X60 INOX FULL OPTION

139.900 FCFA



ferre

CUISINIÈRE 4 FEUX 60X60 INOX - À GAZ

99.900 Fcfa



beko

FOUR ENCASTRABLE ELECTRIQUE 60X60

209.900 Fcfa



STECH

RÉFRIGÉRATEUR BAR 2 PORTES

114.900 FCFA



STECH

RÉFRIGÉRATEUR BAR 1 PORTE

89.900 FCFA



SHARP

RÉFRIGÉRATEUR COMBINÉ 4 TIROIRS

264.900 FCFA

www.aven-electronics.com

COMMANDEZ EN LIGNE, NOUS VOUS LIVRONS !

SMART



MACHINE À LAVER 8KG SILVER

229.000 FCFA

SMART



RÉFRIGÉRATEUR COMBINÉ 2 TIROIRS

129.900 FCFA

SMART



SPLIT 1.5CV 12000 BTU

170.900 FCFA

SMART



TÉLÉVISEUR 32" LED

79.900 FCFA

SMART



TÉLÉVISEUR 43" LED

139.900 FCFA

Icona
L'ART DE LA TV



TÉLÉVISEUR 32" LED

79.000 FCFA

Icona
L'ART DE LA TV



TÉLÉVISEUR 43" LED

139.990 FCFA

Icona
L'ART DE LA TV



RÉFRIGÉRATEUR COMBINÉ 3TIROIRS

179.990 FCFA

CAC



RÉFRIGÉRATEUR COMBINÉ 3 TIROIS 200L

179.990 FCFA

www.aven-electronics.com

COMMANDEZ EN LIGNE, NOUS VOUS LIVRONS !

Comment éviter les JAMBES LOURDES

La sensation de jambes lourdes est souvent associée à une mauvaise circulation du sang.



Nathalie Mur.
PRO BIKINI FITNESS
COACH MAC57

LES SYMPTÔMES D'UNE MAUVAISE CIRCULATION DU SANG ?

Des crampes ou fourmillements souvent nocturne ou en période estivale (température élevée)

Une sensation de jambes gonflées voir douloureuses.

Des œdèmes facilement, c'est à dire à peine cogner vous avez un « bleu »

Les jambes qui fatiguent lors de la station debout prolongée ou lors de la marche

Une surcharge pondérale

Si vous êtes sujets à un ou plusieurs de ces symptômes, il est fort probable que vous n'avez pas une bonne circulation du sang.

LES TROUBLES ASSOCIÉS À UNE MAUVAISE CIRCULATION ?

Une mauvaise circulation du sang peut entraîner



Rétention d'eau



Cellulite



Hémorroïdes



Constipation



Transpiration des extrémités



Varicosités voir ulcères variqueux

Nombreux sont les troubles d'une mauvaise circulation du sang.

POUR PRÉVENIR ET/OU SOULAGER UNE MAUVAISE CIRCULATION DU SANG ?

Je recommande vivement :

L'activité physique régulière est un moyen de prévenir et peut également soulager car elle favorise le retour veineux. Des petits exercices fait régulièrement peuvent être très bénéfique !

Les compléments alimentaires peuvent également prévenir et soulager. Ils sont à consommer sous forme de cure, plusieurs fois dans l'année voir même toute l'année. Des actifs comme le ginkgo biloba, les vitamines E et C, le petit houx, la quercétine agissent sur la circulation du sang de façon favorable. Des éléments présents dans

Veinaxyne et watercut du laboratoire Eric Favre

Le port de bas de contention soulage et prévient les jambes lourdes.

Adopter une alimentation équilibrée, pour éviter la surcharge pondérale

Ne pas porter des vêtements trop serrés

Finir votre douche par un jet d'eau froide sur vos jambes



Eric Favre
Coach Sportif
Phyto-Nutritionniste

Il existe plusieurs sortes de protéines en poudre et vous êtes beaucoup à ne pas toujours savoir laquelle utiliser. Pourtant les protéines en poudre ont toutes une fonction différente. L'heure à laquelle on la prend, la source de protéines que l'on choisit, sa vitesse d'assimilation sont des éléments importants dans le choix de celle-ci. La protéine étant la « nourriture » de vos muscles.

POUR FAIRE SIMPLE, QUAND ON PARLE DE :

WHEY



Extraite du petit-lait ou lactosérum, c'est la protéine en poudre, la plus filtrée et la plus concentrée en protéines (environ 85 à 96%) et la plus rapidement assimilable, quasi sans graisse ni sucre. Elle peut convenir aux personnes intolérantes au lactose.

ISOLATE



Extraite du petit-lait ou lactosérum, c'est la protéine en poudre, la plus filtrée et la plus concentrée en protéines (environ 85 à 96%) et la plus rapidement assimilable, quasi sans graisse ni sucre. Elle peut convenir aux personnes intolérantes au lactose.

TRIPROTÉINE



C'est une tri sources de protéines et de ce fait elle est plus longue à assimiler.

GAINER



C'est une tri sources de protéines et de ce fait elle est plus longue à assimiler.

SPORTIFS

JE VOUS PROPOSE UNE FAÇON (AU CHOIX) D'UTILISER CES PROTÉINES :

AU PETIT DÉJEUNER

pour apporter une source de protéine dans votre petit déjeuner, vous pouvez consommer une tri protéine, qui a une assimilation plus longue et de ce fait procure un effet satiété plus long ou un Gainer, si vous êtes en phase de prise de masse.

POUR UNE COLLATION,

vous pouvez choisir une Triprotéine, qui a une assimilation plus longue et de ce fait procure un effet satiété plus long. avant son entraînement. Elle fournira l'énergie nécessaire pour votre entraînement et améliorera

PRISE DE MASSE,

la Gainer favorise la prise de masse, prise de poids du fait qu'elle soit enrichie en glucides, elle pourra être consommé juste après l'entraînement et/ou en collation et/ou voir au petit déjeuner.

JUSTE APRÈS ENTRAÎNEMENT,

vous pouvez choisir une Isolate qui est la protéine la plus rapidement assimilable, ce qui élève significativement la synthèse de protéine et augmente les résultats de l'anabolisme (construction du muscle). entraînement. Elle fournira l'énergie nécessaire pour votre entraînement et améliorera

NON SPORTIFS

Les personnes qui ne pratiquent pas de sport, peuvent tout à fait consommer de la protéine en poudre. Par exemple, pour remplacer une source de protéine dans un repas que ce soit au petit déjeuner, déjeuner ou dîner voir en collation, au lieu de sauter un repas, par manque de temps et pour des raisons pratiques

En vente dans les meilleures pharmacies et club de sport .



La RENTRÉE!
la moins chère
avec Auchan



Njèk yu yomb sa souné

Jusqu'au 08 octobre 2023

10%
CRÉDITÉS

SUR VOTRE
CARTE
DE FIDÉLITÉ !!!
SUR TOUS LES ARTICLES
SCOLAIRES



4 Stylos à Bille

250^F

Et bien plus
encore dans
vos magasins !



ENCORE + DE CHOIX SUR
Auchan.sn

Auchan



Forme Beauté Santé

Institut
de beauté

Dynamique massage

Massages
Doux
Relaxant
Tonifiant

Jacuzzi
Hamam
Sauna

Soins du visage
Soins du corps
Pédicure - Manucure

Tel : 76 029 18 94 - 77 484 23 20 - 33 868 37 58



SPA GONFLABLE 2,10 m
400 000 F



SPA SEMI RIGIDE MEUBLÉ
1 250 000 F



GONFLABLE 5,40m X 3,50m X 1m
480 000 F



TUBULAIRE 3,70 m x 0,75
190 000 F

DIAW Enterprises - Villa L'Oasis - Somone - Tél: 77 017 96 49

COMPLEXE WANG

Massage - Beauté - Soins - Relaxation



Huile dos ouvert
Massage général
massage des pieds
Curage des oreilles
Ventouse avec grattage



MASSAGE CHINOIS

Le massage thérapeutique est fait par un docteur chinois

- Paralysies
- Névralgie
- Nerf sciatique
- Spondylose cervicale
- EpauLe gelée
- Maux de dos
- Hernie discale
- Arthrose du genou
- Arthrose intervertébral

Tel: 782930128
773622398

complexewang@gmail.com
Ngor Almadies zone 12, Villa N°04
Geo : 14,736711, -17507744



Massage chinois
Médecine chinoise

Grattage
Ventouses
Douleurs articulaires
Sciatique
Soins de la peau et du visage
Épilation
Shampooing thaïlandais
Massage des pieds

N°12, ROUTE DE NGOR, ALMADIES, DAKAR
TEL : 78 116 11 11 / 33 860 66 08



Les professionnels de l'automobile

VIRTUS, c'est une
VOLKSWAGEN, ça rassure



Virtus

CCBM
INDUSTRIES
AUTOMOBILES

+221 33 849 65 49 • +221 77 128 16 00 | WWW.CCBMINDUSTRIES.COM
SERVICECLIENT.CCBMIA@CCBM.SN | CCBMINDUSTRIES

30



LE TOUT NOUVEAU NISSAN QASHQAI BIENTÔT



JAPAN MOTORS SÉNÉGAL

KM 2,5 BLV DU CENTENAIRE DE LA COMMUNE DE DAKAR

Tél.: +221 33 848 00 00 | www.nissansenegal.com | info@japanmotors.sn



AutoRent OCCASIONS

Profitez d'une sélection d'occasions récentes,
révisées et garanties à des prix imbattables.



occasions.autorent.sn

Les occasions du mois | Reprise de votre véhicule | Vos demandes de devis



CITROËN C ELYSÉE 1,6

62 400 KMS 10/10/2019

Automatique | Bleu | Essence

8 500 000 Fcfa



KIA SELTOS 4X2 EX

8 720 KMS 29/03/2022

Automatique | Rouge | Essence

18 940 000 Fcfa



CITROËN C5 AIRCROSS

31 000 KMS 30/06/2020

Automatique | Gris | Essence

17 500 000 Fcfa



MITSUBISHI XPANDER

48 500 KMS 16/04/2021

Manuelle | Gris | Essence

10 900 000 Fcfa



MITSUBISHI PAJERO 2,5L

145 000 KMS 07/05/2019

Automatique | Gris | Diesel

17 500 000 Fcfa



KIA SORENTO 4X4

63 350 KMS 25/07/2018

Automatique | Noir | Diesel

17 000 000 Fcfa

Achetez ou vendez votre véhicule
d'occasion révisé, garanti et financé.

33 849 38 01

UN DÉPARTEMENT DU LA SÉNÉGALAIS DE L'AUTOMOBILE

Un chef-d'œuvre

dans toutes ses composantes

Prix exceptionnel à partir de

16 750 000*



*Prix HTVA. Offre valable dans la limite du stock disponible.

KIA



**LA SENEGALAISE
DE L'AUTOMOBILE**

Partageons nos passions

33 849 38 38
www.senegalaise-automobile.com

AutoRent
Louez en toute liberté