

TAM-TAM

Petite Côte

Edition Petite Côte N° 224 - Novembre 2023 - Tél : 77 336 96 24

BSDA n°19017 du 22/12/09

 HORIZONS BLEUS
CHAÎNE HÔTELIÈRE



KAOLACK • TAMBACOUNDA • KEDOUGOU • KOLDA • LOMPOUL

[Voir pages centrales](#) →

GALERIE MÉMOIRES AFRICAINES
SALY - SÉNÉGAL



ART ANCIEN ET CONTEMPORAIN

Saly - Face résidence Émeraude
33 957 04 01 / 77 457 06 65
contact@memoires-africaines.com
www.memoires-africaines.com

BiGA

HOME

[Voir page 5](#)



Best Piscine Service

Construction, Vente d'Équipements et Maintenance

[Voir page 7](#)

Les professionnels
de l'immobilier

[Voir page 10](#)



Les bons plans
resto

[Voir page 24](#)

Les professionnels
de l'automobile

[Voir page 37](#)



PROFILUX

LA SOLUTION DE PORTES ET FENÊTRES EN PVC

MENUISERIE PVC

Tout type d'ouverture
en «PVC»

Fermeture hermétique

Isolation phonique

Isolation thermique

Isolation 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

LOUEZ EN TOUTE LIBERTÉ

AUTORENT S'OCCUPE DU RESTE !

SUV




UTILITAIRES



AutoRent
Louez en toute liberté

33 889 01 21
www.autorent.sn

 LA SÉNÉGALAISE
DE L'AUTOMOBILE
Partenaire non profit

SEN-TEC

CARREAUX

Showroom de Gandigal

ROUTE NATIONALE N°1
78 387 13 89 / 78 387 90 65
Ouvert du Lundi au Samedi
de 9h à 19h



Showroom de Ngaparou

GAPAROU EN FACE IBIZA
78 387 17 82
Ouvert du Lundi au Samedi
de 9h à 18h



DÉPOT DE GANDIGAL 120.000 M2 DE STOCK



**Le choix
+ la qualité
au
meilleur
prix !**

interstyle

Nouveau showroom

NGAPAROU



Showroom Ngaparou

Tel : +221 33 956 37 67

Route de Nguering, avant le rond
point de Ngaparou Somone

Showroom Dakar

+221 33 842 88 33

www.interstyleceramics.com
15, Rue Carnot, Dakar

  @interstylesenegal

RAK
CERAMICS

hansgrohe

KLUDI 
WATER IN PERFECTION

■ GEBERIT

eco ceramic

Portobello



FILTRATION PISCINE ECOLOGIQUE

Représentant exclusif

33 958 89 90



Créer

**UNE PISCINE
PLUS DURABLE.**

Pierre de Bali



Kit de filtration
1 100 000 F



+ Option

Kit de CD solaire
950 000 F



+ Option

Kit de traitement au sel
1 050 000 F



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

filtration-piscine-ecologique.fr



BiGA

HOME

Le style et le confort
sont au Sénégal avec BiGA Home!

ET EN PLUS, À DES PRIX AVANTAGEUX!



RÉDUCTIONS
DE
20%
SPÉCIAL
À L'INAUGURATION



Adresse : Malicounda, route de dakar en face TQG

info@bigahome.com | ☎ 77 144 3838 - 33 881 58 49 | www.bigahome.com

📷 bigahomesn 🐦 bigahome 📘 bigahomesenegal 🌐 Biga Home Senegal



MEGA HOME

MEUBLES SUR MESURE

Cuisines - Chambres à coucher - Portes - Dressings



☎ 33 823 13 99 📞 78 016 95 47 📞 78 139 01 28 📞 78 120 04 04

✉ info@megabatsenegal.com / commerce1@megabatsenegal.com / commerce2@megabatsenegal.com

📍 1- Dakar - 27 rue Vincent 2- Saly centre à côté de l'Auchan.



Best Piscine Service

Construction, Vente d'Equipements et Maintenance

RÉNOVATION - CONSTRUCTION - ENTRETIEN



Filtre
620mm



300 000 F

Pompe
0,5 HP



235 000 F

**Accessoires pour l'entretien
et le nettoyage de la piscine**

Livraison Gratuite

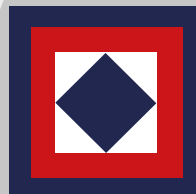
Rendez vous à la boutique pour le prix des autres articles

ASTRALPOOL 

ZODIAC 

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

CARODECO



33 886 52 57 / 77 226 96 65

TOUÏ POUR VOS
AMÉNAGEMENTS
INTÉRIEURS / EXTÉRIEURS!

CARRELAGE
♦
SANITAIRE & ACCESSOIRES
♦
ÉTANCHÉITÉ
♦
PLAQUES BA13
♦
CIMENT COLLE & JOINTS
♦
MEUBLES SALLE DE BAINS
♦
ROBINETTERIE
♦
ÉQUIPEMENT DE PISCINE
& ENTRETIEN



aquahot

Idéal sense

wirquin

RAK
CERAMICS

Roca

ASTRAL

danosa

KNAUF

f Carodeco
M'bour

Instagram Carodeco.sn

Envelope carodeco.sen@gmail.com



MBOUR: Quartier Médine, route de Dakar, collé à Master Office

📍 Retrouvez nous aussi à DAKAR: 34 Avenue Lamine Guèye
rond point Grand théâtre

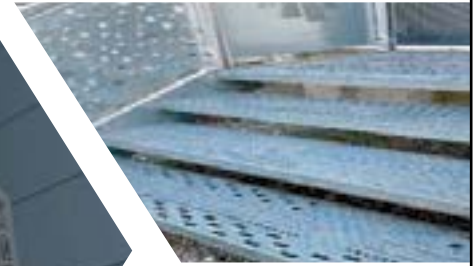


TÔLERIE REMORQUES COMBEDIMANCHE

TRC - DÉCOUPE LASER PLIAGE - SOUDURE

DÉCOUPE LASER :

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



REMORQUES :

AGRICOLE - BATEAUX - BAGAGERÈ - PORTE ENGIN



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



#africanbeauty330

Rajoutez du style à votre déco

Confection de linges de lit et de table
avec des tissus africains ou en couleur unique.

Parures de lit de toutes les dimensions
8 pièces ou 5 pièces.

Chemins de lit 3 pièces.

Coussins décoratifs pour chambre, salon, jardin...

Des ensembles : nappes et sets de table.



IMMOTOP SALY

Vente villas et terrains. Construction. Location longue durée



SOMONE Villa 3 chres,
piscine à **construire** dans
lotissement à 400 mètres de la
plage. 144m² sur 600m² de terrain
arboré. Dépendances, puits,
dressing, climatisation, pergola,
garage privatif

91 000 000 fcfa / 138 800 €



SALY PLAGE

Villa 3 chambres, piscine à vendre
à 50 mètres de la plage
Double terrasse couverte,
chambres de gardien.
120m²/550m²

100 500 000 fcfa/ 153 300 €



NGAPAROU PLAGE RESIDENCE
Superbe villa 3 chres, 4 sde, 261
m²/ 709m² à vendre en résidence
sécurisée. Quartier VIP. Plage à
150 mètres, piscine 10 x 4 m.
Construction 2021.

243 800 000 fcfa/ 371 700 €



SALY CITE LAGUNE. Villa 4 chres
plus 2 studios indépendants.
A vendre dans un quartier chic à
seulement 400 m de la plage et
300 m du golf. Energie solaire
Piscine 16 x 6 mètres.

275 500 000 fcfa/ 420 000 €

Agence immobilière Saly et Petite Côte
Immeuble maître Ba, quartier hotel Rhino Resort
www.immotop-saly.com

Tél : 78 371 12 01 - 77 202 74 76

IMMO LA CÔTE

- agence immobilière -

Achetez - Louez - Vendez

Tout, pour votre Bien



Ref :ILC10224

NIANING

Villa plain-pied de 3 chambres +
dépendance. Belle villa plain-pied
de 100m² habitables érigée sur un
terrain de 547m².

2 050 000 FCFA / 110.000 €FAI



Ref :ILC10424

NIANING

Villa de 5 chambres, vue lagune -
Résidence Nianing.

Villa R+1 de 3 chambres érigée sur
un terrain de 1000m².

156 676 000 FCFA / 239.200€ FAI



Ref :ILC10324

NIANING

Villa R+1 de 3 chambres
entièrement close et sans
vis-à-vis, érigée sur un terrain
de 1200 m². Terrain arboré

123 795 000 FCFA / 189.000€ FAI

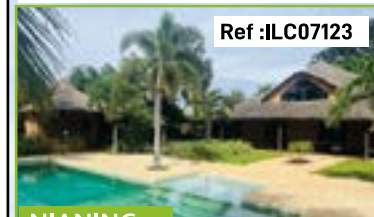


Ref :ILC11524

NIANING

Villa Vue Lagune Résidence
Nianing. Villa R+1 de 150 m²
habitables + Case de 50 m², érigées
sur un terrain de 1200 m².

124 640 000 FCFA / 190.000€ FAI

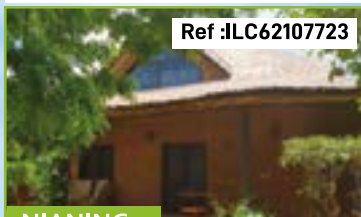


Ref :ILC07123

NIANING

Villa 4 chambres, vue lagune -
Piscine - Résidence Nianing Villa
R+1, toiture en paille, 4 chambres
dont une en tek 3 SDD 1 garage...

154 580 000 FCFA / 236.000€ FAI

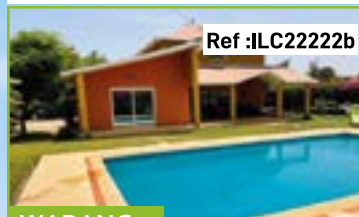


Ref :ILC62107723

NIANING

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

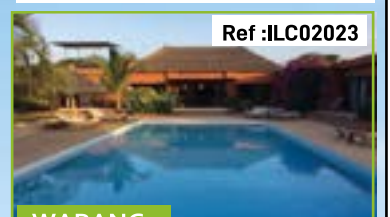


Ref :ILC22222b

WARANG

Belle villa - 2ème ligne mer.
En résidence, belle Villa, deuxième
ligne mer, de 155m² habitables,
érigée sur un terrain de 721m².

187.700.000 FCFA / 286.564€ FAI



Ref :ILC02023

WARANG

Magnifique propriété de 490 m²
habitables - Construite sur un
terrain de 4865 m², arboré de
manguiers, cocotiers, palmiers...

Prix à la Demande

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



NGAPAROU

Villa récente sur 1200m² de terrain arboré, 210m² hab., 3 chs, gde terrasse couverte, piscine, garage fermé. **210.000.000 Fcfa**



NGAPAROU

A prox. de la mer et des commodités, villa de 200m² hab., 4 chs, gde terrasse garage, sur 1000m² de terrain. **163.200.000 Fcfa**



TF en cours!

NGAPAROU

A 400m de la plage, villa de 375m² hab. sur un terrain arboré de 955m², 6 chs, garage fermé, équipement solaire. **275.500.000 Fcfa**



NGAPAROU

A 250m de l'Océan, villa de 160m² hab., 3 chs, garage fermé, sur un terrain de 562m², Extension étage possible. **155.000.000 Fcfa**

TERRAINS A VENDRE

- **NGUERIGNE** derrière l'EBA, secteur résidentiel, **1080m² à 48.000 Fcfa/M²**

- **NGUEKHOKH**, autoroute à prox., construction inachevée, 2800m² à **78.000.000 Fcfa**

- **SALY**, à côté de l'Ecole Française, **279m² à 11.000.000 Fcfa**

77.529.10.87 // 77.569.24.10



SOMONE

A 350m de la mer, maison typique de 200m² hab., 3 chs, 1 studio, 1 pièce indép. sur un terrain arboré de 1126m². **126.000.000 Fcfa**

Nos agences : Saly, Somone / Ngaparou 77 529 10 87 (whatsapp) 77 569 24 10
contact@immobilierlalagune.com

SALY



Résidence Alizees

Villa à louer à l'année

Un chambre, salle de bain, mezzanine, cuisine, salon, salle à manger, garage fermé, plage.

420 000 frs le mois

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

SALY



Villa au port 100

2 chambres 2 salles bain, cuisine équipée, terrasse, piscine commune, plage.

Semaine :425 000 frs + charges

SALY



Villa à Safari village

2 chambres + mezzanine, cuisine équipée, salon, terrasse, piscine commune et plage.

Nuitee :90 000 frs/nuitee + charges

SALY



Résidence centre ville saly

Location à l'année : Appartement de 2 chambres 2 salles de bain cuisine équipée, salon, piscine commune **500 000 frs /mois + charges**

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

AWAY S.A. ASSURANCES

Votre assureur,
conseil Indépendant
qui vous accompagne
quel que soit votre projet.



DE L'ARTISANT À LA GRANDE ENTREPRISE

Dans tous les secteurs



COMMERCES
& SERVICES



ARTISANAT



INDUSTRIEL



ÉVÈNEMENTIEL
& ASSOCIATIF



AGRICOLE
& FORESTIER

ASSURANCES DE BIENS

Accompagnement de l'Entreprise et de son Dirigeant



DOMMAGES



RESPONSABILITÉ
CIVILE



TRANSPORT



BTP
CAUTIONS DE MARCHES



AUTOMOBILE
DEUX ROUES

ASSURANCES DE PERSONNES

Des garanties individuelles et collectives



SANTÉ
COMPLÉMENTAIRE



PREVOYANCE



RETRAITE
CAPITALISATION



INDEMNITÉS
FIN DE CARRIÈRE



ASSURANCE
CREDIT

 [kaway_assurances](https://www.instagram.com/kaway_assurances)

 +221 33 999 45 54

 kaway-assurances.com



SALY, Route de Saly Ngaparou
Centre Commercial CARREFOUR

NOUVEAU

NOUVELLE AGENCE IMMOBILIÈRE À SALY

Intégrée à un groupe immobilier international fort de 20 ans d'expérience, notre agence Selection Senegal accompagne vos projets immobiliers avec rigueur et professionnalisme. Découvrez nos services de transaction mais aussi de gestion locative, courtage en travaux, change en devises & prêts immobiliers auprès de nos experts.



WWW.SELECTIONSENEGAL.COM
PARIS | BIARRITZ | CANNES | IBIZA | SALY

Notre sélection coup de coeur



SALY | Villa en résidence, plage privée
152 millions FCFA - 231 000€



NGUERIGNE | Villa en résidence
149 millions FCFA - 227 134 €



SALY | En résidence pied dans l'eau
146 000 000 FCFA - 222 561 €



SALY | Villa dans domaine sécurisé
170 millions FCFA - 259 146 €

SELECTION SENEGAL

101 Cité de l'Espoir, Route de Ngaparou à Saly Portudal
+221 78 682 12 81



Route de Nguérigne
NGAPAROU
Tél : +221 77 109 91 69
+221 77 374 21 08

Vous propose des terrains situés à

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

Statut Délibération, DPM, AM, Bail ou Titre Foncier. Idéal investisseurs/constructeurs



Ngaparou 5 000 m2



Pieds dans l'eau La Somone 771 m2



Ngaparou 6 957 m2



Warang 2 267 M2

**Des villas, des promotions et de nombreuses « affaires à reprendre »
Maisons d'hôtes - Restaurants - Hôtels - Lodges - Résidences.**



Nguérigne / 185 M



Nguérigne / Nous consulter



Nguérigne/Sinthiane - 189 M



Saly - TF - 165 M



Nguérigne en résidence /178.5 M



La Somone / Nous consulter



Nguérigne en résidence /241.5 M



Saly en résidence - 176 M

FAITES CONSTRUIRE LA VILLA DE VOS RÊVES AU SÉNÉGAL

par un spécialiste de maisons
haut de gamme.



SÉNÉGAL
PRESTIGE
CONSTRUCTION



Immeuble carrefour, croisement Ngaparou

78 486 55 09

(France : 0033 643 726 497)

www.senegalprestigeconstruction.com

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

UNE SÉCURITÉ ET UN SERVICE DE QUALITÉ



SECURITE & CONFORT

Contact :

+221 77 865 53 46

www.securiteconfort.net

eddy@securiteconfort.net

Rond point Ngaparou



N'hésitez pas à nous demander conseil

Alarme

Vidéo surveillance

Domotique

Contrôle d'accès

- Réactivité
- Expertise
- Service après vente

Au Paradis du Sommeil

NGAPAROU

Salon Puzzle

Livraison gratuite !



PRODUITS
SOUS SYSTÈME



FABRICATION
AUX NORMES EUROPEENNES

dodo CONFORIA ALBA



Au Paradis du Sommeil - Calgary Plaza - ROUTE DE NGAPAROU SALY - TÉL. : 78 466 69 69
OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 10H À 13H ET DE 15H À 19H



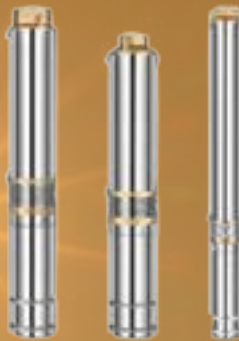
Pompes Solaires à des prix solaires...



PISCINE
15 à 27 m³/H



IRRIGATION
15 à 60 m³/H



FORAGE
Sur étude



Courant AC/DC



Courant DC



77.644.34.86

www.solsolaire.com

SENEGAL

Solea

La lumière autrement

BLACK FRIDAY

PROFITEZ DE NOS
SOLDES
EXCEPTIONNELLES



JUSQU'À

70% OFF

SUR TOUS NOS PRODUITS
Du 06 Nov - 06 Déc
2023



RAMONA

Plafonnier ventilateur LED 18W métal brun Lumière Blanche Naturelle

SAVE UP TO

20% OFF

~~265 000 CFA~~

212 000 CFA



NAYTTO

Applique murale en métal noir et cannage naturel

SAVE UP TO

20% OFF

~~55 000 CFA~~

44 000 CFA



GAÏA

Lampe à poser en céramique terracotta et lin

SAVE UP TO

20% OFF

~~30 000 CFA~~

24 000 CFA



ZELIE

Lustre 3 lampes n métal noir et cannage naturel

SAVE UP TO

30% OFF

~~222 000 CFA~~

155 400 CFA



SARENE

Lampadaire en métal noir

SAVE UP TO

30% OFF

~~49 000 CFA~~

34 300 CFA



ONDINE

Lampe à poser en céramique brillante et tissu aqua

SAVE UP TO

30% OFF

~~122 000 CFA~~

85 400 CFA



BRISKA

Lampe à poser en métal perle noire

SAVE UP TO

50% OFF

~~219 000 CFA~~

109 500 CFA



CAPELL

Suspension en métal noir

SAVE UP TO

50% OFF

~~190 000 CFA~~

95 000 CFA



SALEM RICU

Lampadaire en résine noir étanche IP55

SAVE UP TO

50% OFF

~~143 000 CFA~~

71 500 CFA



SINNI

Lustre 4 lampes en métal nickel mat et plastique argent métallisé

SAVE UP TO

70% OFF

~~157 000 CFA~~

47 100 CFA



LUSTRE ROTIN

LUSTRE ROTIN/M TAL// - NATUREL/NOIR / VIEUX

SAVE UP TO

70% OFF

~~115 000 CFA~~

34 500 CFA



TEA

Suspension TEA

SAVE UP TO

70% OFF

~~55 000 CFA~~

16 500 CFA



500 mètres à droite après Saly Center
sur la route nationale direction Ngaparou



+221 77 100 88 39



www.solea.sn



solea_Sénégal

gestionsaly@solea.sn



ARCHI
Suspension en métal noir mat

SAVE UP TO
20% OFF

~~49 000 CFA~~
39 200 CFA



IBIZA
Lampe en verre et raphia franges naturel

SAVE UP TO
20% OFF

~~98 000 CFA~~
78 400 CFA



ALANA
Plafonnier ventilateur métal nickel mat et verre opale

SAVE UP TO
20% OFF

~~254 000 CFA~~
203 200 CFA



ZELIE
Suspension en métal noir et cannage naturel

SAVE UP TO
30% OFF

~~80 000 CFA~~
56 000 CFA



NAYTTO
Lustre XL 8 écrans en métal noir et cannage naturel

SAVE UP TO
30% OFF

~~203 000 CFA~~
142 100 CFA



ROSETTA MINILOT
Borne LED solaire noir avec capteur de mouvement étanche IP55

SAVE UP TO
30% OFF

~~63 000 CFA~~
44 100 CFA



SANTINA
Borne solaire LED avec capteur en résine noir étanche IP55

SAVE UP TO
30% OFF

~~69 000 CFA~~
48 300 CFA



FORTUNATO
Applique murale solaire LED en résine noir étanche IP55

SAVE UP TO
30% OFF

~~57 000 CFA~~
39 900 CFA



ROSETTA BISSO
Applique murale LED solaire noir avec capteur de mouvement étanche IP55

SAVE UP TO
30% OFF

~~63 000 CFA~~
44 100 CFA



RUSSEL
Lustre 3 lampes LED 27W noir sablé, verre opale dimmable

SAVE UP TO
50% OFF

~~153 000 CFA~~
76 500 CFA



PAVILLON
Suspension en métal doré

SAVE UP TO
50% OFF

~~59 000 CFA~~
29 500 CFA



BUTTLE
Lampe à poser en métal noir et rotin naturel

SAVE UP TO
50% OFF

~~71 000 CFA~~
35 500 CFA



PAVILLON
Applique / Plafonnier en métal doré

SAVE UP TO
50% OFF


~~39 000 CFA~~
19 500 CFA



PURRA
Lustre 3 lampes en métal doré et tiges métalliques noirs

SAVE UP TO
50% OFF

~~129 000 CFA~~
64 500 CFA



AKIN
Plafonnier 5 lampes en métal bronze et marron

SAVE UP TO
50% OFF

~~71 000 CFA~~
37 000 CFA



BULIGHT
Suspension SDB en métal blanc et verre opale étanche IP44

SAVE UP TO
70% OFF

~~59 000 CFA~~
17 700 CFA



BUTTOCK
Suspension en métal et rotin noir

SAVE UP TO
70% OFF

~~145 000 CFA~~
43 500 CFA



AXIS VI
Lustre 6 Lampes en acier noir et cuivre

SAVE UP TO
70% OFF

~~156 000 CFA~~
46 800 CFA



Nouvelle Adresse

Saly Darou Salam
Proche Commissariat de Saly
À côté Boulangerie Thomas

Tel : 77 602 06 89

pick.print

ZOOM SUR

Sérigraphie - Textile - Gadgets

- Numérique
- Sérigraphie & Textile
- Imprimerie
- Déco & Enseigne
- Papeterie



Fournir de l'énergie verte abordable pour tous !

- ▶ Panneaux solaires
- ▶ Batteries solaires
- ▶ Réfrigérateurs solaires
- ▶ Congélateurs solaires
- ▶ Lampadaires solaires
- ▶ Ventilateurs solaires
- ▶ Climatiseurs solaires
- ▶ Kits solaires
- ▶ Pompes solaires
- ▶ Systèmes solaires domestique



Sicap Baobab Villa No.566, Boulevard de Président Habib Bourguiba
senegal@yingliserg.com 77 697 19 47 - 78 126 77 85 - 33 824 20 79



NOUVEAU

CONTENEUR EN PROVENANCE DE BELGIQUE

Tout pour la maison

Électroménager
Meubles, salons
Literie - Hifi - TV
Vaisselle



Route de Saly 51 à côté de CRESTONE - Saly, Sénégal



+221 70 779 72 38



+32 475 77 04 57

Découvrez le Sénégal



📞 Pour vos réservations: Tél. 33 865 36 36
reservation@horizons-bleus.com - www.horizons-bleus.com



📍 Retrouvez ci-dessous tous les établissements Horizons Bleus Sénégal



Le Relais
DE
KOLDA

HORIZONS BLEUS
Travel & Expeditions

Le Bédik
DE
KEDOUGOU

Lodges[®]
DE
LOMPOUL

avec l'univers



HORIZONS BLEUS
GROUPE

À vous de jouer !
avec HORIZONS BLEUS

Retrouverez-vous
les fruits, légumes et
autres productions
locales cachées ?

E D C
 C K M D I B O R Ç
 T Q P S A J T N S Z E Q H
 Ç P N G A C I M A I P G V D O P Y
 G N V X M P S O Q K H Z O Ç M A A D B
 T F I K R G A T R L H L A Y Z U S S T A S
 Y S O N E C Y W I A B G I A T Q L T S N H
 O D N H E G O E I J Y X Z G V W T S E A A F F
 S I G G X B E A R A C H I D E H W R Q N B Z P
 A J S N N M X R M N I W P U A M C K H U U O W Ç H
 Q R A X O T Y Y Z B P S D A J Z T E B E V Y X Y W
 D R M G A M C M K I R X E K R Ç E X N V E T W W N
 J O Z H C Ç I C M L P S E B V C R V L Z Ç F H Y P L I
 M R S Z J P O P O Y N B Ç Z Z E G G D T Z E R Ç W Z J
 D W I X Y R G S Z O C R I E C D R U J Ç L Z S B U N I
 J I W F N S Z N T F B V S V H Q T W W X J M S K I
 K U F W O K G D B M K P Ç S M F H E T L V E L M Q
 C X J R D I A K H A T O U Ç A A D Z E A E J P W P
 W O U O Z E S I J L U L V L P N R N C K L Ç M
 C K I B B V A C A J O U A I L E G N Z P H U Ç
 T X X E V E V E N U L Y P N R I U P Y S Ç
 Ç N D Y I S Y L W O F Q T J R S C E K M Z
 Ç M A U B E R G I N E V A F Ç A C E O
 B O U Y E J H K K C M A M Ç H Q D
 P I M E N T L A D O Z O E
 K X J A T Ç N M T
 N X S

ACAJOU ARACHIDE AUBERGINE BISSAP BOUYE CERISE VERTE
 COROSSOL DIAKHATOU DITAKH GINGEMBRE GOMBO GOYAVE
 JUJUBE KOLA MAAD MANGUE NERE OIGNONS ORANGE PAPAYE
 PASTEQUE PIMENT SUMP TAMARIN

CAP TOURS
Sénégal RENTAL



CAPTOURS est la société
référence en terme de
transport du groupe HORI-
ZONS 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
- Congres
- Incentives

Réservations

Tél: 33 825 97 27



Hôtel-Paris
KAOLACK

Le Relais
DE
KAOLACK

Le Relais
DE
TAMBA

CAP TOURS
Sénégal RENTAL



CUISINIÈRE 6 FEUX
175.900 FCFA



CUISINIÈRE 4 FEUX 50X50
85.000 FCFA



CUISINIÈRE 4 FEUX - 50X50
89.900 FCFA



MACHINE A LAVER UBLODOME 15KG SILVER A+
399.990 FCFA



CUISEUR D'OEUF
13.990 FCFA



SPLIT 24000 BTU
319.900 FCFA



SPLIT 9000 BTU - 1.25CV
159.900 FCFA



SPLIT 9000 BTU - 1.25CV
159.900 FCFA



SPLIT 18000 BTU - 2.5CV
249.900 FCFA

LE SERVICE ! LIVRAISON & INSTALLATION AITES PAR DES PROFESSIONNE





TARIF EXPRESS +50%

| | |
|-----------------------------|---------|
| Chemise..... | 1 000 F |
| Polo..... | 1 000 F |
| Pantalon..... | 1 000 F |
| Jacket, Blouson..... | 1 000 F |
| Pull..... | 1 000 F |
| Robe simple..... | 2 000 F |
| Robe de soirée..... | 5 000 F |
| Robe mariée .Nous consulter | |
| Jupe droite..... | 1 500 F |
| Jupe ample | 2 000 F |
| Veste manteau..... | 3 500 F |
| Veste..... | 2 500 F |
| Cravate..... | 500 F |
| Costume 2 pièces..... | 2 500 F |
| Costume 3 pièces..... | 3 000 F |
| Tailleur..... | 3 000 F |

| | |
|---------------------------|-----------------|
| Boubou 2 pièces..... | 2 500 F |
| Boubou 3 pièces..... | 3 000 F |
| Jallabah..... | 2 000 F |
| Peignoir..... | 1 500 F |
| Drap..... | 1 000 F |
| Ensemble drap..... | 1 500 F |
| Serviette de bain..... | 800 F |
| Serviette de table..... | 500 F |
| Taie traversin..... | 500 F |
| Chaussetes, slip, calecon | 500 F |
| Short, T-shirt, haut..... | 500 F |
| Housse..... | 1 000 F |
| Rideau..... | 2 000 F |
| Nappe..... | 1 000 F |
| Coussin..... | 800 F |
| Couette..... | 4 000 / 5 000 F |

Galerie marchande LE TOTEM Saly - natanguervices@hotmail.com Tel: 33 958 14 49 / 76 820 82 38



DES PRODUITS 100% BIO

- ALIMENTATION
- ALIMENTATION INFANTILE
- COSMÉTIQUE
- AROMATHÉRAPIE
- PRODUITS LOCAUX
- INFUSION, THÉ, PHYTO
- COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Vous pouvez commander vos pains et viennoiseries : Sans œuf, sans lait et sans beurre.



Vente de produits bio certifiés ECOCERT et produits locaux naturels

Service de commande en ligne et de livraison partout sur la petite côte et Dakar sur www.biodoux-saly.com

Galerie marchande LE TOTEM - contact@biodoux-saly.com

www.biodoux-saly.com biodoux_saly biodoux_saly - Tel: +221 77 094 94 04



Les bon plans Resto

La Brise de
NGAPAROU

Cuisine européenne
et africaine.



Entrée à partir de 2500 F
Plat à partir de 4000 F
Dessert à partir de 1000 F

Ouvert
7j/7
de 10h00
à 23h30

Happy hour

les mardi, jeudi et samedi

Animations variées

Vendredi ou Samedi

**Chambres
doubles**
à partir de
25 000 F
la nuitée

Ngaparou,
en face
Ongle de Rêve

77 346 72 07
33 958 51 76



Accès piscine
et wifi



Privatisations avec ou sans restauration
pour événements professionnels ou familiaux.



BAR - SNACK - RESTAURANT

Sur place - Livraison à domicile

ECRAN
GÉANT



Scannez moi
pour le menu



Livraison GRATUITE à partir de 10 000 F

SUIVEZ-NOUS SUR [facebook](#)



[INSTAGRAM](#)



[SNAPCHAT](#)



NOUVEAU NGAPAROU :

77 757 35 35 - 77 398 46 46

SALY :

77 633 21 55 - 77 466 68 68



NOUVELLE

Boulangerie - Pâtisserie

Pains spéciaux - Pâtisserie française

Salon de thé / Snacking & Gâteaux d'anniversaire - Glacier

Œufs

Œufs au plat
Œufs brouillés
Omelette nature
Omelette au fromage
Omelette au jambon
Omelette jambon fromage
Omelette Aux 7 saveurs
 (Oignon, poivron, tomate, salami) .
Omelette saumon
 (Saumon)

Les céréales et fruits

Salade de fruits frais de saison
Céréale porridge
 (Porridge, banane, pomme, raisin sec, chocolat noir)
Céréale muesli fruits secs
 (Muesli fruits secs, yaourt nature, pomme, miel)

Pancake

Pancakes
 (sauce miel, chocolat noir, Nutella, sirop d'érable ou caramel)

Les + du petit déjeuner

Nutella
Sauce chocolat
Panier de pain toasté
Beurre
Confiture
Miel

Viennoiserie

Sélection au choix en vitrine
Formule petit déjeuner
Formule Express
 (-1 thé ou café et jus d'orange 10cl + viennoiserie (croissant ou pain au chocolat)).
Formule La parisienne
 (-1 thé ou café et jus d'orange 10cl - 1 jus d'orange pressé - 1 viennoiserie - 1/2 baguette tradition toasté, beurre et confiture).
Formule Le complet
 (-1 thé ou café et jus d'orange 10cl - 1 jus d'orange pressé 10cl - 1 viennoiserie - 1 omelette, fromage, 2 saucisses Toasts).

Formule kids

1 hot dog ou 1 Croque Monsieur ou 1 part de PIZZA accompagné de frites + 1 verre d'eau menthe ou grenadine +1 crêpe au sucre ou 1 boule de glace vanille ou chocolat

Snackings chauds

Tartine de Chèvre chaud + salade verte
 (fromage chèvre, tomate séchée, tomate cerise, miel ou jambon, rondelle tomate, fromage mozzarella)
Tartine chaude de Saumon + salade verte
 (Saumon, pomme de terre vapeur, crème citronnée, ciboulette)
Crêpes salées + salade verte
 (jambon de bœuf, fromage emmental ou fromage emmental, fondue oignons, pomme de terre, champignons)
Croissant jambon
Croque monsieur
Panini
 (Tomate, fromage mozzarella pesto ou jambon, fromage ou thon, tomate, fromage mozzarella)
Panini
 (Saumon, crème citronnée ciboulette, pomme de terre vapeur)
Pizza - La part
 (Jambon, fromage mozzarella ou tomate, fromage mozzarella, olive)
Hot Dog
 (Saucisse bouf ou volaille, moutarde, ketchup, fromage cheddar)
Tarte salée recette du jour (Part)
Quiche individuelle, recette du jour (Part)
Hamburger maison

Snackings froids

Sandwich jambon beurre
 jambon, beurre...
Sandwich MIXTE
 jambon, emmental, œufs, cornichons, beurre.
Sandwich RUSTIQUE
 Filet de poulet, tomate séchées, salade verte sauce mayonnaise...
Sandwich Océane
 Thon, sauce mayonnaise, œuf, tomate.
Sandwich Campagnard
 Jambon ou poulet, beurre, tomate, cornichon, salade verte
Sandwich Norvégien
 Saumon fumé, concombre, avocat, salade verte, tomate, crème citronnée à la ciboulette..
Sandwich labne
 Fromage labne, tomate, concombre, feuille de menthe, huile d'olive Zahtar et olives vertes et noires.
Club Sandwich poulet
 Poulet, sauce mayonnaise, œuf, tomate.
Club sandwich thon
 Thon, sauce mayonnaise, œuf, tomate.
Assiette Labne
 fromage, concombre, tomate, feuille de menthe, huile d'olive Zahtar, olives vertes.
Assiette de fromages & charcuteries
 Différentes variées charcuterie, tranche emmental.

Accompagnement

Assiette de frites.
Assiette de crudités

Formule snacking

Formule Sandwich + boisson
 Prix produit snacking au choix
Formule Sandwich +dessert+boisson
 Prix produit snacking au choix + dessert

Dessert

Crêpe Délice
 Sauce chocolat noir, banane, chantilly, glace vanille, topping
Crêpe sauce Suzette " Aux agrumes"
Crêpe Normande
 Pomme caramel au beurre salé, chantilly, glace vanille
Gaufre plaisir d'enfance
 Chocolat banane chantilly glace vanille topping
Salade de fruits frais de saison
Banana Split
 Banane, glace vanille, glace chocolat, sauce chocolat, chantilly, topping
L'Original
 Moelleux chocolat, glace vanille, sauce chocolat ou crème anglaise chantilly
Brownies Ice
 Accompagné sauce chocolat chantilly glace vanille topping
Café gourmand
 1 café court ou long, mignardises, glace vanille
Pâtisserie
 Sélection aux choix en vitrine

Gaufres - Crêpes sucrées

Crêpes au sucre..
Crêpes au chocolat
 Sauce chocolat noir
Crêpe chocolat banane chantilly
Crêpes caramel au beurre salé
Crêpe "Aux 7 saveurs"
 Sauce chocolat noir fruits de saison chantilly
Crêpe pomme caramel (la tatin) chantilly
Crêpes citron sucre
 Sucre, sauce chocolat
Supplément Chantilly..

Glaces

Sorbet
 tamarin, bouye, bissap, mangue, madd, ditakh, corossol, vanille, chocolat
2 boules..
3 boules..
Supplément
 Aux choix: Topping, sauce chocolat, sauce caramel, sauce fruits rouges ou chantilly.
Barquette glace 1 Litre
 Aux choix...
Milkshake
 Base glace vanille, lait et chantilly, banane ou fruits rouges ou fruits exotiques ou chocolat.



Ouvert tous les jours de 7h45 à 22h

Auchan holiday's galerie Saly - Tel : 33 999 30 30 / 78 687 47 16



Happy Hour

MOITIÉ PRIX
dès le premier verre



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

TOUS LES LUNDIS ET MERCREDIS



SOIREE DJ & AMBIANCEUR

TOUS LES MARDIS



Savana
Band Son

TOUS LES JEUDIS ET VENDREDIS



1 cocktail OFFERT

à toutes les femmes

LES SAMEDIS 11 ET 25 NOVEMBRE



Défilé - casting
Miss Saly 2024

-25%

Sur l'addition
TOUS LES LUNDIS
ET MARDIS

SUR TOUTE
LA CARTE

Hors menu Starter
à partir de 20h

TOUS LES MERCREDIS
ET JEUDIS

Soirées Moules frites
à volonté



7 900 F / personne

TOUS LES VENDREDIS
Soirée snacking

au restaurant
avec animation musicale
Chawarma à volonté

Sur place uniquement

LE NORVEGIEN
1 saucisse de bœuf, Gruyère, Tomate,
Oignons, Œuf, Frites, galette chaude

LE TERANGA
Foie de bœuf, Oignons, Frites,
galette chaude

PACHA
Emincé de bœuf, Tomate, Oignons,
Œuf, Frites, galette chaude

LE ROYALE
Blanc de poulet, Gruyère, Tomate,
Oignons, Frites, galette chaude, Œuf



5 500 F / personne

Aucun produit de cette promotion ne pourra être emporté

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

Animations 7j/7 Programme sur facebook **Le petit zing saly**

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

FACE À LA MER

Cuisine internationale - Cuisine de terroir - Bistronomie



CBAO Saly



Restaurant Face à la mer

← Plage Saly princesse

← Vers Niakh Niakh

Plage Saly princesse - Ouvert tous les jours sauf le Lundi
Tel : 77 397 86 91 - 33 957 38 10 / romanliliane@yahoo.fr

PARC EXOTIQUE *du Sénégal*



HOTEL DU PARC



PARC EXOTIQUE



RESTAURANT



Contactez nous

au



+221 33 989 09 99
+221 77 205 27 09

✉ contact@parcexotiquedusenegal.com
🌐 www.parcexotiquedusenegal.com
📍 parcexotiquedusenegal

**Ouverture de
votre boutique**

Inextenso
sur Saly



Retrouvez-nous au premier étage
de votre magasin Auchan Saly Center



BLACK FRIDAY

CHEZ



Auchan

DU 17 AU 26 NOVEMBRE 2023

AVEC DES REMISES
EXCEPTIONNELLES



OFFRES ÉGALEMENT DISPONIBLES SUR WWW.AUCHAN.SN



Njèk yu yomb sa souné !!!



OUVERTURE

SAPHIR

Votre style, notre affaire!

Vêtements - Chaussures
et accessoires pour toutes les occasions



Adresse : Route de Ngaparou après la salle de sport



+221 78 126 93 93



saphirshop2023



Saphir



Localisation



Réservation



Ongles

| | |
|------------------------------------|----------|
| Pose de vernis simple ou henné : | 3.000 F |
| Pose de vernis semi permanent : | 4.000 F |
| Pose de vernis french : | 5.000 F |
| Capsules + vernis simple : | 5.000 F |
| Capsules + vernis semi permanent : | 6.000 F |
| Ongles french semi permanent : | 8.000 F |
| Résine + vernis semi permanent : | 12.000 F |
| Résine couleur : | 10.000 F |
| Gel + vernis semi permanent : | 12.000 F |
| Gel couleur : | 12.000 F |
| French gel ou résine : | 14.000 F |
| Baby boomer : | 14.000 F |
| Remplissage gel ou résine : | 7.000 F |
| Dépose ongles en gel ou résine : | 3.500 F |
| Dépose vernis semi permanent : | 2.000 F |
| Dépose capsules : | 2.000 F |
| Réparation (par ongle) : | 1.000 F |
| Nail art (par ongle) : | 500 F |

Épilation

à partir de 3.000 F

Extensions de cils

à partir de 25.000 F

Soins de visage

à partir de 12.000 F

Soins corporels

à partir de 15.000 F

Soins des mains

à partir de 6.000 F

Soins des pieds

à partir de 7.000 F

Contacts : 33 957 81 77 / 78 151 51 20

Saly portudal, route en face de l'agence Khady Immo

blackbeautynailsn@gmail.com - www.black-beauty-nails.com

Des soins uniques pour révéler votre beauté naturelle



CENTRE ESTHÉTIQUE

SOIN DU VISAGE - SOIN DU CORPS

ÉPILATIONS

REHAUSSEMENT DE CILS ET TEINTURE

SOIN ANTI CALLOSITÉS

ÉPILATION DÉFINITIVE



Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 14h et de 15h à 18h et le samedi de 9h à 13h
Infos et rendez-vous : Route de Ngaparou 78 138 51 03 - douceheure.lc@gmail.com

LE SCRETCHING



Nathalie Mur

Coach méthode
MACS7 Smart
Performance

QU'EST CE QUE LE STRETCHING ?

Le stretching est l'action d'étirer un muscle jusqu'à ressentir une légère tension.

SON OBJECTIF ?

Le stretching a pour but de décompresser, décompresser les muscles mais aussi il permet que les articulations retrouvent toute leur amplitude.

Le stretching favorise aussi une meilleure récupération et évite les courbatures trop importantes. Il participerait aussi à prévenir les blessures.

Une autre vertu aussi des étirements est de lutter contre l'ostéoporose, la traction des muscles sur les os permet qu'ils se régénèrent mieux.

En étirant les muscles régulièrement, la circulation des liquides dans les tissus et articulations est en bon équilibre et favorise une meilleure « hydratation » des articulations qui retarderait l'apparition de l'arthrose.

POUR QUI ?

Tout le monde !

Pratiqué régulièrement, le stretching permet de garder une bonne souplesse générale, assouplir les muscles, améliorer sa posture et aussi évacuer le stress !

Pour les sportifs, il permet avant l'exercice de mettre en action les muscles en douceur (étirements dynamiques) et après l'exercice un retour au calme en douceur de l'organisme et pour maintenir, voir acquérir plus de souplesse.

Toute personne en prenant de l'âge, est sujette à l'ostéoporose mais aussi à l'arthrose. Ainsi faire régulièrement du stretching « reculerait » leur arrivée.

PASSER A L'ACTION

Quelques consignes :

Étirements après entraînement, on doit ressentir une légère traction mais pas de douleur.

S'étirer environ pendant 10 minutes

Pour chaque exercice d'étirement, pensez à associer la respiration.

Par exemple : Maintenir la position finale pendant 20-30 secondes, relâchez quelques secondes puis recommencer le même exercice (2-3 séries).

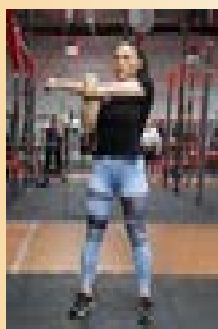
QUELQUES EXERCICES

ÉTIREMENTS DOS/ABDOS



Dos sur le ballon, jambes fléchies, pieds en appui. Pousser progressivement sur les jambes en s'allongeant sur le ballon jusqu'à l'extension de tout le corps. Respirer régulièrement.

ÉTIREMENTS EPAULES



Le deltoïde postérieur (muscle de l'épaule), tirer bien le bras vers l'extérieur. Respirer

ÉTIREMENTS ARRIÈRE DES JAMBES, OUVERTURE DU DOS, DÉTENTE DU DIAPHRAGME



Pousser votre bassin vers le haut en tendant les bras et les jambes. Les ischios montent vers le ciel. Les pieds doivent avoir l'intention de venir se poser à plat sur le sol. La tête reste vers le bas. Respirer calmement et profondément.

ÉTIREMENTS ADDUCTEURS, FESSIERS



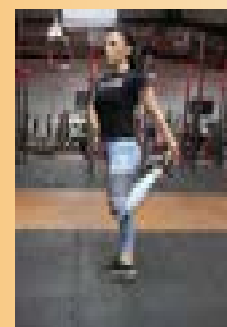
Placer l'une de vos chevilles sur le genou opposé, et positionner vos mains sous la cuisse. Tirer vos deux jambes en direction de la poitrine. Respirer

ÉTIREMENTS PSOAS, QUADRICEPS



Jambe avant fléchie à 90° en appui sur le pied, avancer le bassin tout en conservant le buste droit. Respirer

ÉTIREMENTS QUADRICEPS



Saisir sa cheville, ramener le talon vers la fesse, puis orienter le bassin vers l'avant, en serrant les fesses. Respirer





À DOMICILE

**COIFFURE MIXTE
TOUT TYPE DE CHEVEUX.
SOINS ET TRAITEMENT DE
CHEVEUX.
RASAGE A L'ANCIENNE.
PÉDICURE - MANUCURE
SOINS DU VISAGE.
PRODUITS 100% BIO
EN PARTENARIAT AVEC CINNAMUM**



Tél : 77 335 30 76

 msg.barbershop
 MSGBarbershop
 msgbarbershop



**Complexe
Daar Al Shifa**
INSTITUT DE BEAUTÉ ET DE REMÈDES



**SOINS THÉRAPEUTIQUES D'ESTHÉTIQUE
GLOBALE. ESPACE DE BIEN-ÊTRE &
DE REMISE EN FORME.**



SCANNEZ MOI

**SOINS THÉRAPEUTIQUES À BASE DE
PRODUITS COSMÉTIQUES 100% BIO**

- Ventouses cupping thérapie
- Argilo thérapie
- Chocolat thérapie
- Phytothérapie
- Massage prénatal
- Massage postnatal
- Massage nouveau-né
- Massage partiel : dos - jambes
crâne et cervicales
- Soins du corps
- Soins de visage et décolleté
- Soins des pieds - pédicure - manucure
- Soins de jambes lourdes
- Massages exotiques
- Massage à la boue chaude
- Massage aux feuilles de baobab
- Massage à la fève de cacao
- Massage aux huiles thérapeutes
- Massage glissant aux pieds
- Massages d'ampes traditionnels
à base de plantes



**Formation en technique
de Massothérapie
et de Réflexologie**

Villa N° 10f - Saly Aérodrôme, en face Tapis Rouge Mbour
Tel : 77 633 82 18 / 76 314 37 74 / 70 205 95 95
 cpxdaaralshifa  daara.al.shifa@gmail.com



Centre équestre

Petite - Côte
Ngaparou



BALADE EN BROUSSE OU SUR LA PLAGES
Dans un cadre hors du temps, venez goûter aux joies de la balade équestre. Que vous soyez débutants ou confirmés, cavaliers de tous niveaux, rien de tel qu'une randonnée à cheval pour renouer avec la nature ! En brousse, à cheval ou en Calèche, ou sur la plage venez galoper sur ces grandes étendues de sable.



TARIF BALADES

Baby poney: 1/2 heure: 10 000 Fcfa
1 h brousse ou plage à cheval : 20 000 Fcfa
2 h brousse ou plage à cheval.
35 000 Fcfa/ adultes - 20 000 Fcfa/enfants
2 h de balade à calèche. 20 000 Fcf /adultes
10 000 Fcfa pour les enfants de moins de 10 ans
(Maximum 4 personnes par Calèche)




RÉSERVATION : 77 752 34 57 / 77 657 82 77
Country Horse Club, Ngaparou, Petite côte

Prendre de la masse*

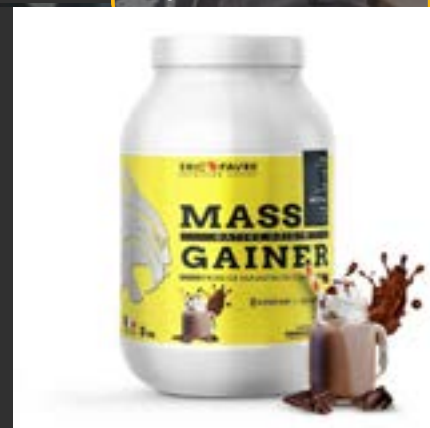
avec les

Gainers



Eric Favre
Coach Sportif
Phyto-Nutritionniste

Les Gainers ou "Mass Gainers", sont devenus populaires parmi les amateurs de musculation pour leur capacité à aider à gagner de la masse musculaire rapidement. Cependant, il est nécessaire d'avoir une bonne compréhension de ce complément à l'alimentation pour une bonne utilisation.



Qu'est-ce qu'un Gainer ?

Un Gainer est un complément alimentaire, sous forme de protéine en poudre, qui est utilisé par nombre de sportifs souhaitant commencer une prise de masse.

Les Gainers contiennent plus de glucides qu'une protéine en poudre dites « classique » comme les Whey protéines ou encore Isolate.

Ils contiennent en général environ 80% de glucides et 20% de protéines contre environ 10% de glucides une protéine « classique ».

D'où son côté intéressant pour prendre de la masse.

Car pour prendre de la masse de façon efficace, il faut augmenter les calories et en les répartissant tout au long de la journée et augmenter progressivement son apport calorique pour ne pas faire une prise de masse grasse.

A savoir qu'une dose de gainer (environ 60g) c'est environ 250 kcal.

Cette poudre est à diluer avec de l'eau ou aussi avec un lait végétal.



Comment utiliser les Gainers ?

Pour commencer sa prise de masse, l'alimentation est bien sûr primordiale, il faut augmenter ses calories progressivement et en faisant 5 à 6 repas et collations par jour.

Augmenter ses calories ne veut pas dire consommer tout et n'importe quoi !

D'où l'intérêt des Gainers...

Généralement il est conseillé de prendre un shaker le matin au petit déjeuner et un autre après l'entraînement ou en collation.

Il est évident qu'il est important de personnaliser l'utilisation des gainers en fonction des besoins individuels, du niveau d'activité physique et des objectifs ainsi que l'adaptation de son alimentation.



Exercices réguliers et Repos

La prise de « masse » musculaire ne dépend pas uniquement des gainers, mais aussi d'un programme d'entraînement régulier et du repos adéquat.

Pour cela, l'élaboration d'un programme d'entraînement adapté est primordiale pour prendre de la masse « proprement ».

En résumé, les Gainers peuvent être un élément précieux pour ceux qui cherchent à prendre de la masse musculaire plus rapidement, mais ils doivent être utilisés avec précaution, comme indiqué précédemment, également en complément d'une alimentation équilibrée et d'un programme d'entraînement adapté.

Le choix d'une bonne qualité et bon ratio protéines/glucides, comme le Mass Gainer de chez Eric Favre est aussi très important afin de maximiser l'obtention de votre objectif ainsi que favoriser la croissance musculaire tout en minimisant la prise de graisse.

* « prendre de la masse » ? Dans le milieu de la musculation, cela signifie prendre de la masse musculaire.

Retrouvez toute la gamme Eric Favre dans les meilleures pharmacies et clubs de sport



PASSES A L'ACTION

PASS 3 mois
75 000 F soit 25 000 F/mois

PASS 6 mois
135 000 F soit 22 500 F/mois

PASS 8 mois
160 000 F soit 20 000 F/mois

PASS 12 mois
210 000 F soit 17 500 F/mois

Ouvert tous les jours non stop de 7h à 22 h
Route de Ngaparou, (À coté de l'Ô à la bouche) 77 810 94 88



COACHING INDIVIDUEL & EN GROUPE

CARDIO TRAINING
CROSS TRAINING
REMISE EN FORME TOTALE
PERTE DE POIDS
RENFORCEMENT ET TONIFICATION MUSCULAIRE
BOXE TRAINING

**DOMICILE
SALLE DE SPORT
EXTÉRIEUR**

COACH XAVIER
Tél: 78 293 73 16
coach_xavier_officiel

Avec Coach Xavier, un passe à l'action et le résultat est emboutable!

Coach Kumba 78 302 64 19



« Remise en forme, stretching, aquagym, aérobic, tonification, musculation, perte de poids. Coaching personnel ou en groupe. À domicile, en salle de sport, à la plage et en plein air. »

LES MILLS
COACH™ personal training


kumbalifestyle



Affilié a la fédération sénégalaise des sports équestres

ACTIVITÉS

Participation aux concours Hippiques et championnats sénégalais.

Pour les propriétaires, possibilité de pension et de travail des chevaux .

- Nouveaux propriétaires
- Initiation baby poney
- Cours poney
- Cours de perfectionnement
- Cours à cheval
- Pratique, dressage, jumping



CONTACTS :

77 638 21 64 / 77 657 82 77 - horse jumping academy, Ngaparou, Petite côte

ROBOT ASPIRATEUR PISCINE **SPA SEMI-RIGIDE MEUBLÉ** **AQUABIQUES ALLUMINIUM**

PARASOL LUMINEUX DEPORTE **SPAS GONFLANTS - FILTRANTS - CHAUFFANTS - MASSANTS**

GONFLABLE 5,40 m x 3,50 **TUBULAIRE 3,70 m x 0,75** **GONFLABLE 3,70 m x 0,75**

DIAW Enterprises - Villa L'Oasis - Somone - Tél : 770179649 Whatsapp 772064914

Les professionnels de l'automobile

BAYE STORE
LA QUALITÉ À PORTÉE DE CLIC

PROGRAMMATION DUPLICATION CLÉ À PUCE

- Perte totale de clé de voiture
- Duplication
- Réglage télécommande
- Remise à neuf
- Remplacement de coque
- Changement de pile

Adresse : en face UNO liberté 6
Tél : 77.384.20.00 • 78.135.35.30 • 78.601.31.31
Email : testbayestore@gmail.com

www.bayestore.net

WR3 AIR
Le vélo de piscine Cardio

12Kg

LES AVANTAGES

- Guidon sport 45°
- Résistance hydraulique
- Anode sacrificielle
- Effet drainant
- Pédales Aqua Double Speed
- Grande amplitude de réglages
- Évacuation express de l'eau
- Utilisation pieds nus

580 000 F

LANABIKE

HOME TRAINING

LES AVANTAGES

- Résistance hydraulique
- Anode sacrificielle
- Effet drainant
- Pédales Aqua Double Speed
- Réglage selle et guidon en hauteur
- Évacuation express de l'eau
- Utilisation pieds nus

480 000 F

DIAW Enterprises - Villa L'Oasis - Somone - Tél : 770179649 Whatsapp 772064914

PAJERO PRO
LES PROS DU PAJERO

Souvent imité, pas simple à égaler

Dakar
Cheikh
77.156.07.75

Dubaï
Christophe
+971.52.444.54.58

Achetez votre véhicule de stock certifié et garanti

WWW.SALAMBERT.COM
L'occasion en toute confiance

Ngaparou Saly
Hervé
77.626.90.93

Anne Sophie
77.743.88.47

Route de Nguerigne, Ngaparou face école EBA

Nos occasions révisées et garanties Professionnel

| | Marques | Types | BV | Kms | An | Garantie | |
|---|-----------------------|-----------|-----|-----|----------|----------|--------|
|  | Mitsubishi ASX | ess | 4X2 | BVM | 93 000 | 11/2015 | 3 Mois |
| | Mitsubishi ASX | ess | 4X2 | BVM | 100 000 | 11/2014 | 3 Mois |
|  | Mitsubishi Pajero 3L2 | | 4X4 | BVM | 196 000 | 09/2009 | 3 Mois |
| | Mitsubishi Pajero 3L2 | | | BVM | 105 000 | 08/2011 | 3 Mois |
|  | Mitsubishi Eclipse | ess | 4X4 | BVA | 45 000 | 2018 | 6 Mois |
| | Mitsubishi Eclipse | ess | 4X4 | BVA | 51 700 | 2019 | 6 Mois |
|  | KIA Sportage | Diesel | 4X4 | BVM | Mot neuf | 11/2005 | 3 Mois |
| | KIA Sportage | Diesel | 4X4 | BVM | Mot neuf | 03/2012 | 3 Mois |
| | KIA Sportage | Diesel | 4X2 | BVA | 31 000 | 2018 | 6 Mois |
|  | KIA MOHAVE | Diesel | 4X4 | BVA | 100 000 | 03/2011 | 3 Mois |
|  | KIA Seltos | Diesel | 4X2 | BVM | 32 000 | 2021 | 6 Mois |
|  | Citroen C4 Aircross | Diesel | 4X2 | BVM | 32 000 | 2016 | 3 Mois |
|  | FORD Everest | Diesel | 4X4 | BVM | 100 000 | 06/2004 | 3 Mois |
|  | Hyundai Santafé | Diesel | 4X4 | BVM | Mot neuf | 01/2009 | 6 Mois |
|  | MPM PS10 | Ess Coupé | | BVM | 0 | VN | 3 Mois |

Email : salyservices@yahoo.fr - www.salyservices.com

SALY STATION - +221 33 957 06 51 - +221 77 551 66 96 / 77 220 87 48 - 76 314 31 03

AUTO1NE



Tout pour votre auto et plus encore !
Accessoires, peinture, produits & cosmétiques pour l'automobile



+221 33 999 23 99

+221 77 724 29 22

auto1.saly@gmail.com

Route de Saly (Face Station Elton)

MA POLO, MA BESTIE



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

30



**AGENT DE
LA SÉNÉGALAISE
DE L'AUTOMOBILE**

SHOWROOM

**La folie des prix bas
En Novembre**



**MPM 160, 1600 ESSENCE
ANTI-VOL THATCHAM**

**14 510 000 F
13 000 000 F
10 000 000 F**



MITSUBISHI ASX

**4X4 BVA Essence
24 900 000 F
4X2 BVM 17 900 000 F**



**MITSUBISHI L200 4X4 2,4L
BVM DOUBLE CABINE**

**GL 20 900 000 F
GLS BVM 27 000 000 F**



CITROËN C5 AIRCROSS

**4X2 Essence
26 200 000 F
29 200 000 F**



KIA SPORTAGE

**4X4 BVA 31 900 000 F
4X2 BVA 22 900 000 F
4X4 BVM 21 900 000 F
4X2 BVM 19 900 000 F**



**KIA SORENTO
4X4 BVA Essence**

**5 Plces 37 900 000 F
7 Plces 38 900 000 F**



**CITROËN C-ELYSÉE
EXCLUSIVE**

**BVM 12 500 000 F
BVA 14 200 000 F**



**Citroën BERLINGO
Essence 5 PLACES**

19 600 000 F



LOCATION DE VÉHICULES - MÉCANIQUE - CLIMATISATION - CARROSSERIE - PEINTURE - GÉOMÉTRIE



Email : salyservices@yahoo.fr - www.salyservices.com

SALY STATION - +221 33 957 06 51 - +221 77 551 66 96 / 77 220 87 48 - 76 314 31 03

HORAIRE D'OUVERTURE : DU LUNDI AU JEUDI 8H 00 - 13H 00 / 14H 00 - 17H 00

VENDREDI 8H 00 - 13H 00 / 15H 00 - 17H 30 / SAMEDI : 8H 00 - 12H 00