

À partir du 21 Mars 2026

## Salle Fitness 1 #FitMap n° 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Matinée</b>	<b>MAMI BALANCE</b> FOUZIA - 9h à 9h45		<b>ANTI-STRESS</b> IMAD - 9h à 9h45		<b>ANTI-STRESS</b> IMAD - 8h à 8h45	<b>TOTAL WORKOUT</b> DIANA - 8h à 8h45	
	<b>ORIENT DEBUTANT</b> CHAYMAE - 10h à 10h45	<b>TOTAL BODY</b> FOUZIA - 10h à 10h45				<b>BODY PUMP</b> IMAD - 9h à 9h45	
		<b>ORIENTALE INTERMEDIAIRE</b> CHAYMAE - 11h30 à 12h30	<b>ORIENTALE CHOREGRAPHIE</b> CHAYMAE - 11h30 à 12h30	<b>DANSE ORIENTALE</b> CHAYMAE - 10h à 11h	<b>DANSE ORIENTALE</b> CHAYMAE - 11h30 à 12h30	<b>JUMPING</b> LOUBNA à 11h	
<b>ENTRAINEMENT LIBRE</b>							
<b>Après-midi</b>		<b>AFRO DANSE</b> JUNIOR - 17h30 à 18h15	<b>BODY TONIC</b> SI-MED - 18h30 à 19h15	<b>ABDOS FESSIERS</b> OSWALD - 18h30 à 19h15			
		<b>DANCE BY</b> OSWALD - 18h30 à 19h30	<b>CORE FIT</b> SI-MED - 19h30 à 20h30		<b>FONCTIONNEL TRAINING</b> HICHAM - 18h30 à 20h15		

## Salle Fitness 2 #FitMap n° 8

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Matinée</b>	<b>TOTAL WORKOUT</b> DIANA - 8h à 8h45	<b>PILATES</b> DIANA - 8h à 8h45	<b>TOTAL BODY</b> IMAD - 8h à 8h45	<b>RENF. MUSCULAIRE</b> FOUZIA - 8h à 8h45			
	<b>PILATES</b> DIANA - 9h à 9h45	<b>RENF. MUSCULAIRE</b> DIANA - 9h à 9h45	<b>C.A.F</b> SI-MED - 9h à 9h45	<b>C.A.F</b> FOUZIA - 9h à 9h45	<b>TOTAL BODY</b> SI-MED - 10h à 10h45	<b>NEW JAP</b> SIMO - 9h30 à 11h	
	<b>SHAPE BODY</b> SI-MED - 10h à 10h45						
	<b>PUMP &amp; PILATES</b> LEILA - 11h30 à 13h30	<b>BODY BAND &amp; JUMPING</b> LEILA - 11h30 à 13h30	<b>DANCE BY</b> OSWALD - 10h à 10h45	<b>PILATES &amp; JUMPING</b> LEILA - 11h30 à 13h30	<b>TOTAL WORKOUT &amp; PILATES</b> DIANA - 11h30 à 13h15	<b>DANCE BY</b> OSWALD - 11h45 à 12h45	<b>ANTI-STRESS</b> IMAD - 11h30 à 12h30
<b>ENTRAINEMENT LIBRE</b>							
<b>Après-midi</b>	<b>DANCE BY</b> OSWALD - 17h30 à 18h15	<b>RENF. MUSCULAIRE</b> DIANA - 18h30 à 19h15		<b>DANCE BY</b> OSWALD - 17h30 à 18h15	<b>AFRO DANSE</b> JUNIOR - 17h30 à 18h15		
	<b>PILATES</b> LEILA - 19h à 20h		<b>BODY SHAPE</b> LEILA - 18h30 à 20h15	<b>STEP AVANCE</b> LEILA - 19h à 20h	<b>TOTAL WORKOUT</b> LEILA - 19h à 20h30	<b>BIKE RENF. DOS</b> SI-MED - 18h30 à 19h30	<b>GYM DOUCE</b> SI-MED - 18h30 à 19h30

## Salle Fitness 3 - TRX #FitMap n° 6

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Matinée</b> <b>Après-midi</b>		<b>JUMPING</b> LOUBNA à 19h15 Une semaine sur/2	<b>TRX</b> IMAD 10h à 10h45	<b>TRX</b> IMAD 17h30 à 18h15	<b>TRX</b> IMAD 10h à 10h45	<b>TRX DYNAMIC</b> IMAD 10h à 11h	
				<b>BOOT CAMP</b> IMAD 18h15 à 19h00			

## Salle Cycling : #FitMap n° 20

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Matinée</b>			<b>SPINNING</b> SI-MED 10h à 10h45	<b>SPINNING</b> HICHAM 12h30 à 14h00	<b>SPINNING</b> IMAD 9h à 9h45		<b>SPINNING</b> IMAD 10h30 à 11h30
<b>Après-midi</b>		<b>SPINNING</b> HICHAM 18h00 à 19h30					

## Salle Yoga : #FitMap n° 20

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Matinée</b>	<b>YIN YOGA</b> SABRINE - 10h à 11h	<b>YIN RESTAURATIF</b> SABRINE - 11h à 12h	<b>MORNING STRETCH</b> SABRINE - 09h à 10h	<b>HATHA YOGA</b> SABRINE - 10h à 11h	<b>DEEP STRETCH</b> SABRINE - 10h à 11h		
	<b>MOBILITE</b> SABRINE - 11h à 12h	<b>VINYASA</b> SABRINE - 12h à 13h	<b>HATHA YOGA</b> SABRINE - 11h15 à 12h15	<b>YIN YOGA</b> SABRINE - 11h15 à 12h15	<b>WHEEL</b> SABRINE - 11h à 12h		

## Salle Omnisport : #FitMap n° 17

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Matinée</b> <b>Après-midi</b>		<b>REN. ABDOS</b> HICHAM 12h30 à 14h00	+ <b>MIAMI FIT STRETCHING</b> SIMO 9h30 à 11h00	<b>BALANCE</b> FOUZIA 10h à 10h45	+ <b>BODY PLANES BODY STRETCH</b> SIMO 9h30 à 11h00	<b>PILATES</b> DIANA 9h à 10h	+ <b>BARRE AU SOL STRETCHING</b> SIMO 9h30 à 11h00
	<b>BODY SCULT</b> HICHAM 12h30 à 14h00		<b>CROSS TRAINING</b> HICHAM 12h30 à 14h00		<b>BOOT CAMP</b> IMAD 11h à 11h45	<b>PILATES</b> LEILA 12h30 à 13h30	
		<b>ABDOS FESSIERS</b> OSWALD 17h30 à 18h15					
	<b>MINI-FOOT</b> À partir de 19h	<b>STRETCHING</b> DIANA 19h30 à 20h15	<b>MINI-FOOT</b> À partir de 19h	<b>REN. MUSCULAIRE + PILATES</b> DIANA 17h30 à 19h00	<b>MINI-FOOT</b> À partir de 19h	<b>MINI-FOOT</b> À partir de 16h	<b>MINI-FOOT</b> À partir de 16h

## AquaFitness 2 : #FitMap n° 18

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Matinée</b>	<b>AQUA BIKE</b> KHALIL - 9h à 9h45	<b>AQUA ABDO FESSIERS</b> ZAKARIA - 9h à 9h45	<b>AQUA TONIC</b> FOUZIA - 9h à 9h45	<b>AQUA SPINNING</b> KHALIL - 9h à 9h45	<b>AQUA BODY SCULPT</b> ZAKARIA - 9h à 9h45		
	<b>AQUA GYM</b> KHALIL - 10h à 10h45	<b>AQUA BODY SCULPT</b> ZAKARIA - 10h à 10h45	<b>AQUA FITNESS</b> FOUZIA - 10h à 10h45	<b>AQUA TONIC</b> KHALIL - 10h à 10h45	<b>AQUA JOGGING</b> ZAKARIA - 10h à 10h45	+ <b>WAT FIT AQUA GYM</b> KHALIL - 9h à 10h45	<b>AQUA MIX</b> KHALIL 10h à 11h30
	<b>AQUA DYNAMIC</b> FOUZIA - 11h30 à 12h15	<b>AQUA GYM</b> KHALIL - 11h30 à 12h30	<b>AQUA TAE BO</b> ZAKARIA - 11h30 à 12h15	<b>AQUA GYM</b> HAMOUDA - 11h30 à 12h15	<b>AQUA FITNESS</b> FOUZIA - 11h30 à 12h15		
	<b>AQUA BIKE</b> FOUZIA - 12h30 à 13h30	<b>AQUA BIKE</b> KHALIL - 12h30 à 13h15	<b>AQUA GYM</b> ZAKARIA - 12h30 à 13h30	<b>AQUA TONIC</b> HAMOUDA - 12h30 à 13h30	<b>AQUA BIKE</b> FOUZIA - 12h30 à 13h30	<b>AQUA DYNAMIC</b> ZAKARIA - 11h à 12h	
<b>NATATION LIBRE</b>							
<b>Après-midi</b>	<b>AQUA GYM</b> HAMOUDA - 16h30 à 17h15						
	<b>AQUA GYM</b> HAMOUDA - 17h30 à 18h15	<b>AQUA GYM</b> HAMOUDA - 17h30 à 18h15	<b>AQUA BIKE</b> KHALIL - 17h à 17h45	<b>AQUA GYM</b> ZAKARIA - 17h30 à 18h15	<b>AQUA FITNESS</b> HAMOUDA - 17h30 à 18h15	<b>AQUA FITNESS</b> HAMOUDA - 17h30 à 18h15	<b>AQUA FITNESS</b> HAMOUDA - 17h30 à 18h15
	<b>AQUA JOGGING</b> ZAKARIA - 18h30 à 19h15	<b>AQUA DYNAMIC</b> HAMOUDA - 18h30 à 19h15	<b>WAT FIT</b> KHALIL - 18h à 18h45	<b>AQUA ABDO FESSIERS</b> ZAKARIA - 18h30 à 19h15	<b>AQUA GYM</b> HAMOUDA - 18h30 à 19h15	<b>AQUA GYM</b> HAMOUDA - 18h30 à 19h30	<b>AQUA GYM</b> HAMOUDA - 18h30 à 19h30
	<b>AQUA TAE BO</b> ZAKARIA - 19h30 à 20h30						
<b>NATATION LIBRE</b>							

\*LA DOUCHE AVANT LA BAIGNADE ET LE PORT DU BONNET SONT OBLIGATOIRES

## Piscine Semi Olympique : #FitMap n° 19

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>De 7h30 à 21h</b>	<b>NATATION LIBRE</b>						

Pour votre confort et sécurité, tous les cours collectifs à grande participation seront assurés dans la salle Omnisport.

## Terrasse et Outdoor Fitness/Bootcamp #FitMap n° 21

Pour votre confort et votre sécurité, et si la météo le permet, tous les cours collectifs à grande participation se dérouleront en plein air, dans notre espace Outdoor\_Terrasse. L'information vous sera communiquée par votre coach.

**Miami Fitness Club & Spa**  
Bd de la Corniche, Ain Diab, Casablanca,  
Tél: 0522 79 75 47 / info@miami.ma  
#SHAREYOURWORKOUTS with us on Instagram @miamifitnessclubcasa