

À partir du 11 Mai 2026

Salle Fitness 1 #FitMap n° 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matinée	MAMI BALANCE FOUZIA - 9h à 9h45		ANTI-STRESS IMAD - 9h à 9h45		ANTI-STRESS IMAD - 8h à 8h45	TOTAL WORKOUT DIANA - 8h à 8h45	
	ORIENT DEBUTANT CHAYMAE - 10h à 10h45	TOTAL BODY FOUZIA - 10h à 10h45				BODY PUMP IMAD - 9h à 9h45	
		ORIENTALE INTERMEDIAIRE CHAYMAE - 11h30 à 12h30	ORIENTALE CHOREGRAPHIE CHAYMAE - 11h30 à 12h30	DANSE ORIENTALE CHAYMAE - 10h à 11h	DANSE ORIENTALE CHAYMAE - 11h30 à 12h30	JUMPING LOUBNA à 11h	
ENTRAINEMENT LIBRE							
Après-midi	PUMP ABDOS HICHAM2 - 18h à 19h30	AFRO DANSE JUNIOR - 17h30 à 18h15	BODY TONIC SI-MED - 18h30 à 19h15	ABDOS FESSIERS OSWALD - 18h30 à 19h15			
		DANCE BY OSWALD - 18h30 à 19h30	CORE FIT SI-MED - 19h30 à 20h30	PUMP HICHAM2 - 19h30 à 20h30	FONCTIONNEL TRAINING HICHAM - 18h30 à 20h15		

Salle Fitness 2 #FitMap n° 8

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matinée	TOTAL WORKOUT DIANA - 8h à 8h45	PILATES DIANA - 8h à 8h45	TOTAL BODY IMAD - 8h à 8h45	RENF. MUSCULAIRE FOUZIA - 8h à 8h45			MIAMI COMBAT RENF. MUSCULAIRE HICHAM2 10h à 11h30
	PILATES DIANA - 9h à 9h45	RENF. MUSCULAIRE DIANA - 9h à 9h45	C.A.F SI-MED - 9h à 9h45	C.A.F FOUZIA - 9h à 9h45	TOTAL BODY SI-MED - 10h à 10h45	NEW JAP SIMO - 9h30 à 11h	
	SHAPE BODY SI-MED - 10h à 10h45						
	PUMP & PILATES LEILA - 11h30 à 13h30	BODY BAND & JUMPING LEILA - 11h30 à 13h30	DANCE BY OSWALD - 10h à 10h45	PILATES & JUMPING LEILA - 11h30 à 13h30	TOTAL WORKOUT & PILATES DIANA - 11h30 à 13h15	DANCE BY OSWALD - 11h45 à 12h45	ANTI-STRESS IMAD - 11h30 à 12h30
ENTRAINEMENT LIBRE							
Après-midi	DANCE BY OSWALD - 17h30 à 18h15	RENF. MUSCULAIRE DIANA - 18h30 à 19h15		DANCE BY OSWALD - 17h30 à 18h15	AFRO DANSE JUNIOR - 17h30 à 18h15		
	PILATES LEILA - 19h à 20h	GRIT COMBAT HICHAM2 - 19h30 à 20h30	BODY SHAPE LEILA - 18h30 à 20h15	STEP AVANCE LEILA - 19h à 20h	TOTAL WORKOUT LEILA - 19h à 20h30	BIKE RENF. DOS SI-MED - 18h30 à 19h30	GYM DOUCE SI-MED - 18h30 à 19h30

Salle Fitness 3 - TRX #FitMap n° 6

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

Salle Fitness 4 : #FitMap n° 11

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Après-midi		PUMP HICHAM2 18h30 à 19h15	MIAMI GRIT + ABDOS HICHAM2 18h à 19h30				

Salle Cycling : #FitMap n° 20

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matinée			SPINNING SI-MED 10h à 10h45	SPINNING HICHAM 12h30 à 14h00	SPINNING IMAD 9h à 9h45	SPINNING HICHAM2 10h à 10h45	SPINNING IMAD 10h30 à 11h30
Après-midi	SPINNING HICHAM2 19h30 à 20h30	SPINNING HICHAM 18h00 à 19h30	SPINNING HICHAM2 19h30 à 20h30	SPINNING HICHAM2 18h30 à 19h15			

Salle Yoga : #FitMap n° 20

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

Salle Omnisport : #FitMap n° 17

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

AquaFitness 2 : #FitMap n° 18

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

*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
De 7h30 à 21h	NATATION LIBRE						

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