MIAMI Fitness club & spa

#FitPlanning

Ouvert 7jours/7
de 7h30 à 22h

À partir du 09 novembre 2026

Salle Fitness 1 #FitMap n° 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matinée	**TAI CHI** FOUZIA - 9h à 9h45	**PILATES** DIANA - 8h à 8h45			**ANTI-STRESS** IMAD - 8h à 8h45	**TOTAL WORKOUT** DIANA - 8h à 8h45	
	Danse Orientale ASSIA 10h à 10h45	**Danse Orientale ASSIA 9h30 à 10h15**	**CORE & BALANCE** CHAIMA - 10h à 10h45	**TAI CHI** FOUZIA - 10h à 10h45 **Salle omni-sport**	**BODY PLANES** SIMO - 9h30 à 11h **Salle omni-sport**	**BODY PUMP** IMAD - 9h à 9h45	
			Danse Orientale ASSIA 12h à 12h45		**Danse Orientale ASSIA 10h30 à 11h15**	**JUMPING** LOUBNA à 11h	
ENTRAINEMENT LIBRE							
Après-midi	**PUMP + ABDOS** HOURIA - 18h à 19h30	**AFRO DANSE** JUNIOR - 17h30 à 18h15	**MIAMI GRIT + ABDOS** HOURIA- 18h à 19h30	**ABDOS FESSIERS** OSWALD - 18h30 à 19h15			
		DANCE BY OSWALD - 18h30 à 19h30		**PUMP** HOURIA - 19h30 à 20h15	**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	**RENF. MUSCULAIRE** DIANA - 9h à 9h45	**TOTAL BODY** IMAD - 8h à 8h45	**RENF. MUSCULAIRE** FOUZIA - 8h à 8h45	**PILATES** HOURIA - 9h à 9h45	**NEW JAP** SIMO - 9h30 à 11h	**BARRE AU SOL & STRETCHING** SIMO 9h30 à 11h **Salle omni-sport**
	PILATES DIANA - 9h à 9h45	**TOTAL BODY** FOUZIA - 10h à 10h45	**ANTI-STRESS** IMAD - 9h à 9h45	**T.B.C** FOUZIA - 9h à 9h45	**FULL BODY** HOURIA - 10h à 10h45		
	BUILD & SHAPE CHAIMA - 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	**Chaabi-Kaada ASSIA 17h30 à 18h15**	**DANCE BY** OSWALD - 17h30 à 18h15	**AFRO DANCE** JUNIOR - 17h30 à 18h15		
				BUILD & SHAPE CHAIMA - 18h15 à 19h			
	PILATES LEILA - 19h à 20h	**STRETCHING** DIANA - 19h30 à 20h15	**BODY SHAPE** LEILA - 18h30 à 20h15	**STEP AVANCE** LEILA - 19h à 20h	**TOTAL WORKOUT** LEILA - 19h à 20h30		

Salle Fitness 3 - TRX #FitMap n° 6

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matinée	**HYBRID** CHAIMA 9h à 9h45		**HYBRID** CHAIMA 9h à 9h45	**TRX** IMAD 17h30 à 18h15	**TRX** IMAD 10h à 10h45	**TRX DYNAMIC** IMAD 10h à 11h	
Après-midi			**TRX** IMAD 10h à 10h45	**BOOT CAMP** IMAD 18h15 à 19h00			

Salle Cycling : #FitMap n° 20

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

***EN CAS D'ABSENCE D'UN MONITEUR, LE COURS EST ASSURÉ PAR UN REMPLAÇANT OU PEUT EVENTUELLEMENT ÊTRE ANNULÉ**

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		
Après-midi		**VINYASA** LORRAINE 19h30 à 20h30	**VINYASA** 18h à 19h00 **PILATES** 19h à 19h45 **Mat Sculpt** LORRAINE				

Salle Omnisport : #FitMap n° 17

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Matinée Après-midi		**RENF. ABDOS** HICHAM 12h30 à 14h00	+ **MIAMI FIT STRETCHING** SIMO 9h30 à 11h00	**TAI CHI** 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
	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		**MINI-FOOT** À partir de 19h	**RENF. 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** KHALIL - 9h à 10h45	**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