



*NOBU HOTEL*

MARRAKECH

*NOBU HOTEL MARRAKECH*



*Embark on a journey of refinement and rejuvenation at the prestigious Nobu Hotel Marrakech. Our exclusive program of wellness and fitness activities invites you to immerse yourself in a unique experience where body and mind harmoniously converge. Guided by expert instructors, each session promises an absolute sense of well-being. Discover our carefully crafted weekly program, designed to cater to your needs and desires*

Découvrez un monde de raffinement et de revitalisation au sein du prestigieux Nobu Hotel Marrakech. Notre programme exclusif d'activités de bien-être et de remise en forme vous invite à vous immerger dans une expérience unique où le corps et l'esprit se rencontrent harmonieusement. Guidés par des instructeurs experts, chaque séance vous promet une sensation de bien-être absolu. Découvrez notre programme hebdomadaire, minutieusement conçu pour répondre à vos besoins et à vos envies

**NOBU HOTEL**  
MARRAKECH

# MONDAY - LUNDI

## **( 9 am - 9:45 am / 9h00 - 9h45 ) | Pilates - Rooftop Garden**

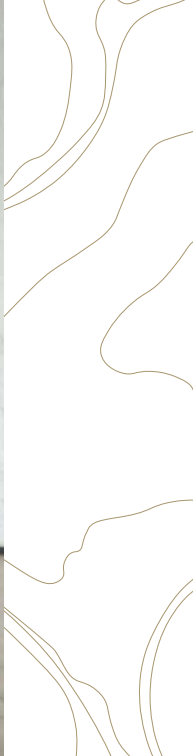
*Unleash your inner grace during a Pilates session at the magnificent Rooftop Garden of Nobu Hotel. In an enchanting setting, you will be guided through fluid and controlled movements that strengthen your body while improving posture and flexibility*

Déployez votre grâce intérieure lors d'une séance de Pilates au somptueux Rooftop Garden du Nobu Hotel. Dans un cadre enchanteur, vous serez accompagné(e) dans des mouvements fluides et contrôlés qui renforceront votre corps tout en améliorant votre posture et votre flexibilité

## **( 4 pm - 4:45 pm / 16h00 - 16h45 ) | Afro Dance - Studio Gym**

*Let yourself be carried away by the captivating rhythms of Afro dance during this exciting session. In a dynamic and warm ambiance, you will explore vibrant movements of this art form, stimulating your energy and freeing your spirit*

Laissez-vous emporter par les rythmes envoûtants de la danse afro lors de cette séance passionnante. Dans une ambiance dynamique et chaleureuse, vous découvrirez les mouvements vibrants de cette forme d'expression artistique, stimulant votre énergie et libérant votre esprit





# TUESDAY - MARDI

## **( 9 am - 9:45 am / 9h00 - 9h45 ) | Boxing - Rooftop Garden**

*Experience the intensity of a boxing session in the heart of our paradisiacal Rooftop Garden. Under the gentle Moroccan sun, you will develop physical strength and agility while channeling your energy into graceful and precise movements*

Vivez l'intensité d'une séance de boxe au cœur de notre paradisiaque Rooftop Garden. Sous les doux rayons du soleil marocain, vous développerez votre force physique et votre agilité, tout en canalisant votre énergie dans des mouvements gracieux et précis

## **( 4 pm - 4:45 pm / 16h00 - 16h45 ) | Latino Dance - Studio Gym**

*Immerse yourself in the passion and sensuality of Latino dance. Learn rhythmic and joyful movements of this fiery discipline, inviting you to liberate your body and live in the present moment in a festive and friendly atmosphere*

Laissez-vous emporter par la passion et la sensualité de la danse latino. Apprenez les mouvements rythmés et enjoués de cette discipline enflammée, vous invitant à libérer votre corps et à vivre l'instant présent dans une ambiance festive et conviviale

# WEDNESDAY - MERCREDI

## **( 9 am - 9:45 am / 9h00 - 9h45 ) | Stretching - Rooftop Garden**

*Indulge your body in a rejuvenating pause during our morning stretching session at the Rooftop Garden. Treat yourself to a moment of relaxation and deep stretches that will soothe your muscles, improve flexibility, and awaken your inner vitality*

Offrez à votre corps une pause régénérante lors de notre séance de stretching matinale au Rooftop Garden. Accordez-vous un moment de détente et d'étirements profonds qui apaiseront vos muscles, amélioreront votre flexibilité et éveilleront votre vitalité intérieure

## **( 4 pm - 4:45 pm / 16h00 - 16h45 ) | Zumba - Studio Gym**

*Experience the exhilaration of rhythms and movements during our energizing Zumba session. Engage in a joyful and infectious ambiance, dancing to exotic music, burning calories while having fun*

Vivez une expérience enivrante de rythmes et de mouvements lors de notre séance de Zumba énergisante. Entraînez-vous dans une ambiance joyeuse et entraînante, en dansant sur des musiques exotiques, brûlant des calories tout en vous amusant







# THURSDAY - JEUDI

## **( 9 am - 9:45 am / 9h00 - 9h45 )** | Yoga - Rooftop Garden

*Harmonize your body and mind during our morning yoga session on our peaceful Rooftop Garden. Dive into a guided practice that cultivates inner serenity, physical strength, flexibility, and a deep connection with your inner self*

Harmonisez votre corps et votre esprit lors de notre séance de yoga matinale sur notre paisible Rooftop Garden. Plongez dans une pratique guidée qui vous permettra de cultiver la sérénité intérieure, la force physique et la flexibilité, tout en vous connectant avec votre essence profonde

## **( 4 pm - 4:45 pm / 16h00 - 16h45 )** | Hip Hop - Studio Gym

*Discover the dynamic and expressive world of hip hop during this session that blends rhythm, movement, and creativity. Train in urban choreography, merging energy and style, in a decidedly modern and captivating atmosphere*

Découvrez l'univers dynamique et expressif du hip hop lors de cette séance qui allie rythme, mouvement et créativité. Entraînez-vous aux chorégraphies urbaines en fusionnant énergie et style, dans une ambiance résolument moderne et captivante

# FRIDAY - VENDREDI

**( 9 am - 9:45 am / 9h00 - 9h45 ) | Cross Training - Rooftop Garden**

*Challenge yourself during an intensive cross-training session designed to develop your strength, endurance, and agility. Guided by our experts, you will perform a variety of exercises combining cardio, muscular strength, and functional movements, pushing your limits and reaching new heights*

Défiiez-vous lors d'une séance de cross training intensive, conçue pour développer votre force, votre endurance et votre agilité. Encadré(e) par nos experts, vous réaliserez des exercices variés mêlant cardio, renforcement musculaire et mouvements fonctionnels, pour repousser vos limites et atteindre de nouveaux sommets







# SATURDAY - SAMEDI

## **( 9 am - 9:45 am / 9h00 - 9h45 ) | Cardio - Rooftop Garden**

*Elevate your heart rate and unleash your energy during our morning cardio session at the Rooftop Garden. Under a cerulean sky, you will engage in dynamic and intense exercises, stimulating your endurance and providing a unique sense of accomplishment*

Élevez votre rythme cardiaque et libérez votre énergie lors de notre séance de cardio matinale au Rooftop Garden. Sous un ciel bleu azur, vous effectuerez des exercices dynamiques et intenses, stimulant votre endurance et vous procurant une sensation d'accomplissement unique

## **( 4 pm - 4:45 pm / 16h00 - 16h45 ) | Belly Dance - Studio Gym**

*Be captivated by the enchanting movements of belly dance during this exotic and captivating session. Explore the grace and fluidity of this ancient discipline while strengthening your balance and celebrating femininity*

Laissez-vous séduire par les mouvements envoûtants de la danse du ventre lors de cette séance exotique et captivante. Explorez la grâce et la fluidité de cette discipline millénaire, tout en renforçant votre équilibre et en célébrant la féminité.

*No matter which class you choose, you'll be led by our expert instructors who will motivate and challenge you to reach your fitness goals. Come and experience the perfect combination of wellness and fitness at Nobu Hotel Marrakech*

***Book your spot now!***

Peu importe le cours que vous choisissiez, vous serez guidé par nos instructeurs experts qui vous motiveront et vous défieront à atteindre vos objectifs de remise en forme. Venez vivre la combinaison parfaite de bien-être et de remise en forme au Nobu Hotel Marrakech

**Réservez votre place dès maintenant!**

Angle Av Echouhada et Rue des Temples, 40 000,  
Hivernage, Marrakech, Maroc





*NOBU HOTEL MARRAKECH*



# NOBU HOTEL

MARRAKECH

