



# PROGRAMME 2024 | 2025



## LEGENDE

- ✍ = Inscription en ligne / Online-Einschreibung
  - 💰 = Payant / Kostenpflichtig
  - 📅 = Aussi pendant les hors semestre hiver / Auch während der vorlesungsfreien Zeit Winter (06.01. – 16.02.25)
  - ☀ = Aussi pendant les hors semestre été / Auch während der vorlesungsfreien Zeit Sommer (02.06. – 20.06.25)
  - NEW** = Nouveau cours / nouveau lieu / Neues Kursangebot / Neue Ort
- Niveau open = Tous / Alle
  - Niveau I = Débutants / Einsteigende
  - Niveau II = Initiés / Mit Grundkenntnissen
  - Niveau III = Avancés / Fortgeschrittene
  - Niveau IV = Experts / Köhner
  - Niveau V = Aptés au hors piste / Sicheres Fahren im unpräparierten Gelände
- CO Péroles = Cycle d'Orientation de Péroles
  - Emp. = Employé(e)s / Angestellte
  - F = Femmes / Frauen
  - FOS = Ecole libre publique / Freie Öffentliche Schule
  - H = Hommes / Männer
  - HEP = Haute école pédagogique / Pädagogische Hochschule
  - SA = Semestre d'automne / Herbstsemester
  - SM 1.1 – 9.1 = Codes Sport et Montagne / Kodes Schnee- und Bergsport
  - SP = Semestre de printemps / Frühlingsemester
  - TS = Terrain synthétique / Kunstrasenplatz
- Website = [www.unifr.ch/sportuni](http://www.unifr.ch/sportuni)



## SALLES DE FITNESS

ABONNEMENT DE FITNESS – DROIT D'ACCES  
FITNESSABONNEMENT – ZUTRITTSRECHT ✍ 💰

**Nouveaux utilisateurs ou renouvellement de l'abonnement**  
**Erstmalige Benutzung oder Erneuerung des Abonnements**

- Être en possession de l'abonnement au sport (voir droit d'accès).
- Inscription et paiement sur notre site web.
- Validation de la Campus Card / Sport Card auprès d'une borne, dès 24h après le paiement.
- Utilisation des salles de fitness seulement avec la Campus Card / Sport Card validée avec mention **FIT 24/25**.

- Im Besitz eines Sportabonnements sein (siehe Zutrittsberechtigung).
- Anmeldung und Bezahlung auf unserer Website.
- Ab 24 Std. nach Einzahlung, Aktualisierung der Campus Card / Sport Card an einer Computersäule.
- Benutzung der Fitnessräume nur mit einer gültigen Campus Card / Sport Card mit dem Aufdruck **FIT 24/25**.

**Accès aux salles de fitness =**  
Abonnement de sport + Abonnement de fitness

**Zutritt zu den Fitnessräumen =**  
Sportabonnement + Fitnessabonnement

**Durée de la validité | Gültigkeit**

Tarif 1	01.08.24 – 31.08.25	CHF	100.00
Tarif 2	01.01.25 – 31.08.25	CHF	80.00
Tarif 3	01.05.25 – 31.08.25	CHF	50.00



**ENTRAÎNEMENT SALLE DE FITNESS ✍ 💰**  
**HEURES D'OUVERTURE | ÖFFNUNGSZEITEN**

Accès aux salles jusqu'à / Zutritt zu den Fitnessräumen bis 20.30

Péroles 95 (PER20)	Lundi / Montag Ma/Di – Ve/Fr Samedi / Samstag	08.00 – 21.30 07.00 – 21.30 09.00 – 16.30
Miséricorde (MIS02)	Lu/Mo – Ve/Fr	08.30 – 21.30
Regina Mundi (RMU02)	Lu/Mo – Ve/Fr	08.00 – 21.30

**PERSONAL TRAINING ✍ 💰**

Pour optimiser et soutenir ton entraînement dans la salle de fitness, le sport universitaire met à disposition des "fitness-coaches". Un coaching dure 75 min et coûte CHF 10.-. Une inscription à deux est possible.

Zur Optimierung und Unterstützung deines Trainings stellt der Unisport erfahrene und kompetente Fitness-Coaches zur Verfügung. Eine Beratung alleine oder zu zweit dauert 75 Min und kostet CHF 10.-.



## ART MARTIAUX

<b>BOXE</b>	Lu/Mo 18.15 – 19.45 Lu/Mo 19.45 – 21.15 Me/Mi 18.40 – 20.10	Niveau I Niveau II Niveau I – II	✍ ✍ ✍	Miséricorde Miséricorde Péroles 95 B
<b>JIU – JITSU BRESILIEN</b>	Je/Do 19.30 – 20.45	Niveau open	✍	Rte du Petit-Moncor 1C 1752 Villars-sur-Glâne
<b>KICK – BOXING</b>	Ma/Di 18.00 – 19.15	Niveau I	✍	Rte du Jura 49 1700 Fribourg
<b>KUNG – FU</b>	Je/Do 18.00 – 19.30	Niveau open	✍	Salle multi usage Ste-Croix
<b>TAEKWONDO</b>	Lu/Mo 17.45 – 19.00 Me/Mi 19.00 – 20.15	Niveau open Niveau open	✍ ✍	Rte des Pralettes 5 1723 Marly



## GROUP FITNESS

<b>AEROBIC FUN AND TONE</b>	Lu/Mo 17.15 – 18.30	Niveau open	✍ ✍ ✍	Péroles 95 A
<b>BLACKROLL*</b>	Lu/Mo 17.30 – 18.30	Niveau open	✍	Salle multi usage Ste-Croix
<b>BODYSculPT</b>	Ma/Di 12.15 – 13.15 Lu/Mo 19.05 – 20.20 Je/Do 17.15 – 18.30	Niveau open Niveau open Niveau open	✍ ✍ ✍	Ste-Croix B, C Ste-Croix B, C Péroles 95 A
<b>DEEP BODYWORK</b>	Lu/Mo 19.00 – 20.00	Niveau open	✍ ✍ ✍	Péroles 95 B
<b>FITNESS SPORT &amp; MONTAGNE   FITNESS SCHNEE- &amp; BERGSPORT</b>	Ma/Di 20.20 – 21.50	Niveau open	✍ ✍	Péroles 95 B
<b>FUNCTIONAL OUTDOOR TRAINING (F.O.T)</b>	Lu/Mo 12.15 – 13.15 28.04. – 16.06.2025	Niveau open	✍ ✍	St-Léonard
<b>GAINAGE   RUMPFSTABILISIERUNG</b>	Je/Do 12.05 – 13.05 Ve/Fr 12.05 – 13.05	Niveau open Niveau open	✍ ✍	Péroles 95 B Péroles 95 A
<b>INDOOR – CYCLING</b>	Lu/Mo 18.45 – 20.00 Ma/Di 12.00 – 13.00 Me/Mi 10.30 – 11.30 Me/Mi 17.30 – 18.45 Je/Do 07.00 – 08.00 Je/Do 19.30 – 20.45 Ve/Fr 12.15 – 13.15 Sa/Sa* 10.30 – 11.45	Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open	✍ ✍ ✍ ✍ ✍ ✍ ✍ ✍	Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi
<b>KINESIS CIRCUIT</b>	Lu/Mo 16.00 – 17.15 Me/Mi 16.00 – 17.15 Je/Do 15.30 – 16.45	Niveau open Niveau open Niveau open	✍ ✍ ✍	Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi
<b>LATIN DANCE FITNESS</b>	Ve/Fr 16.30 – 17.30	Niveau open	✍	Péroles 95 B
<b>LIMITLESS</b>	Lu/Mo 12.05 – 13.05 Ma/Di 19.05 – 20.05	Niveau open Niveau open	✍ ✍ ✍	Péroles 95 A Ste-Croix B, C
<b>MINDBODY BEAT</b>	Ma/Di 12.05 – 13.05	Niveau open	✍	Péroles 95 A
<b>PILATES</b>	Lu/Mo 12.05 – 13.05 Ma/Di 08.30 – 09.45 Ma/Di 15.20 – 16.20 Me/Mi* 08.00 – 09.00 Me/Mi 09.05 – 10.05 Je/Do 08.30 – 09.30 Je/Do 18.30 – 19.30	Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open	✍ ✍ ✍ ✍ ✍ ✍ ✍	Péroles 95 B Miséricorde Miséricorde Regina Mundi Regina Mundi Miséricorde Ecole des Métiers
<b>RUNNING</b>	Ma/Di* 17.15 – 18.15 Je/Do 12.05 – 13.05	Niveau open Niveau open	✍ ✍	Miséricorde Péroles 95
<b>TRX</b>	Ma/Di 16.00 – 17.15 Me/Mi 09.00 – 10.15	Niveau open Niveau open	✍ ✍	Regina Mundi Miséricorde
<b>URBAN TRAINING</b>	Me/Mi 12.05 – 13.05	Niveau open	✍	Péroles 95
<b>ZUMBA*</b>	Ma/Di 19.00 – 20.00 Me/Mi 12.05 – 13.05	Niveau open Niveau open	✍ ✍	Péroles 95 A Péroles 95 B

**COURS BLOC | BLOCKKURSE**

**CROSSFIT by Sarine Crossfit**

Lu/Mo 16.00 – 17.00	Niveau open	✍ 💰	Sarine Crossfit
SA 30.09. – 02.12.2024			Rte du Petit Moncor 1c
SP 03.03. – 14.04.2025 & 28.04. – 12.05.2025			1700 Fribourg

## TANZE

<b>DANSE AFRICAINE   AFRIKANISCHER TANZ</b>	Je/Do 17.15 – 18.15 Je/Do 18.15 – 19.15	Niveau II Niveau I	✍ ✍	Regina Mundi Regina Mundi
<b>DANSE AFRO – MODERNE   AFRO – MODERN</b>	Me/Mi 12.00 – 13.15	Niveau open	✍	Regina Mundi
<b>DANSE CONTEMPORAINE   ZEITGENÖSSISCHER TANZ</b>	Ma/Di 17.20 – 18.35 Me/Mi 20.15 – 21.30	Niveau open Niveau open	✍ ✍	Regina Mundi Regina Mundi
<b>HIP – HOP</b>	Lu/Mo 20.15 – 21.45	Niveau open	✍	Regina Mundi
<b>POLEARTISTIC</b>	Je/Do 13.30 – 14.30	Niveau open	✍	Rte Wilhelm-Kaiser 4 1700 Fribourg

**COURS BLOC | BLOCKKURSE**

**BACHATA**

Lu/Mo 20.50 – 21.50	Niveau open	✍ 💰	Péroles 95 A
---------------------	-------------	-----	--------------

**DISCO FOX & VALSE VIENNOISE | DISCO FOX & WIENER WALZER**

Lu/Mo 18.40 – 19.40	Niveau open	✍ 💰	Péroles 95 A
---------------------	-------------	-----	--------------

**LINDY HOP**

Lu/Mo 19.45 – 20.45	Niveau open	✍ 💰	Péroles 95 A
---------------------	-------------	-----	--------------

**SALSA**

Lu/Mo 12.15 – 13.15	Niveau open	✍ 💰	Regina Mundi
Ma/Di 18.40 – 19.55	Niveau I	✍ ✍	Regina Mundi
Ma/Di 18.40 – 19.55	Niveau II	✍ ✍	Regina Mundi
Ma/Di 19.55 – 21.10	Niveau III	✍ ✍	Regina Mundi

**SALSAPRACTICA**

Ma/Di 18.00 – 19.15	Niveau open	✍ ✍	Regina Mundi
---------------------	-------------	-----	--------------

**TANGO ARGENTINO**

Je/Do 12.15 – 13.15	Niveau open	✍ 💰	Regina Mundi
---------------------	-------------	-----	--------------

## JEUX

**BADMINTON**

Lu/Mo 18.45 – 20.15	Jeu / Spiel	✍	Ecole des Métiers
Ma/Di 08.30 – 10.00	Jeu / Spiel	✍	Péroles 95 A, B
Ma/Di 12.15 – 13.15	Jeu / Spiel	✍ ✍	Ste-Croix A
Ma/Di 17.30 – 19.00	Niveau I – II	✍ ✍	Ecole des Métiers
Ma/Di 19.05 – 20.35	Niveau II – III	✍ ✍	Ecole des Métiers
Me/Mi 19.05 – 20.20	Jeu / Spiel	✍	Ste-Croix A
Me/Mi 20.30 – 21.45	Niveau III – IV	✍	Péroles 95 B
Je/Do 19.05 – 20.20	Jeu / Spiel	✍	Ste-Croix B, C
Ve/Fr 20.15 – 21.45	Jeu / Spiel	✍ ✍ ✍	Péroles 95 A, B

**BASKETBALL**

Lu/Mo 20.15 – 21.45	Niveau open	✍ ✍	Péroles 95 B
Ma/Di 19.05 – 20.20	Jeu / Spiel	✍ ✍ ✍	Ste-Croix A
Me/Mi 18.40 – 20.10	Jeu / Spiel	✍	Péroles 95 A
Je/Do 12.05 – 13.05	Jeu 3x3 / Spiel 3x3	✍	Péroles 95 A
Je/Do 18.40 – 20.10	Niveau open	✍	Péroles 95 A



**FOOTBALL | FUSSBALL**

Lu/Mo* 20.15 – 21.45	Jeu / Spiel	✍ ✍	St-Léonard TS
----------------------	-------------	-----	---------------

\*Début de l'activité en mars / Start der Aktivität im März

**FUTSAL**

Ma/Di 17.00 – 18.30	Jeu / Spiel	✍	Péroles 95 A
Ma/Di 20.15 – 21.45	Jeu / Spiel	✍ ✍ ✍	Péroles 95 A
Me/Mi 12.05 – 13.05	Jeu / Spiel	✍	Péroles 95 A
Me/Mi 20.15 – 21.45	Jeu / Spiel	✍	Péroles 95 A
Je/Do 20.30 – 22.00	Jeu / Spiel	✍	Ste-Croix A, B, C

**HANDBALL**

Ma/Di 20.00 – 22.00	Niveau open / F&H	✍ ✍	CO de Péroles
---------------------	-------------------	-----	---------------

**HOCKEY SUR GLACE | EISHOCKEY**

Lu/Mo* 12.15 – 13.30	Niveau II – IV	✍	BCF Arena
Ma/Di 12.15 – 13.30	Niveau open	✍ SA	BCF Arena

\*Avec équipement complet / Mit vollständiger Eishockeyausrüstung

**MINI – TENNIS**

Ma/Di 18.40 – 20.10	Niveau I	✍	Péroles 95 B
---------------------	----------	---	--------------

**TENNIS DE TABLE | TISCHTENNIS**

Lu/Mo 17.00 – 18.30	Niveau I – III	✍	Ecole des Métiers
---------------------	----------------	---	-------------------

**UNI HOCKEY**

Lu/Mo 19.00 – 20.30	Jeu / Spiel	✍	HEP
Ma/Di 20.30 – 22.00	Niveau I – III	✍	Ste-Croix A, B, C
Me/Mi 17.15 – 18.30	Emp.	✍ ✍ ✍	Péroles 95 A
Je/Do 19.05 – 20.20	Jeu / Spiel	✍	Ste-Croix A

**VOLLEYBALL**

Lu/Mo 19.05 – 20.30	Niveau I	✍	Ste-Croix A
Lu/Mo* 19.05 – 20.30	Niveau II	✍ ✍	Ste-Croix B, C
Lu/Mo 20.30 – 22.00	Niveau III – IV	✍	Ste-Croix B, C
Lu/Mo 20.30 – 22.00	Jeu / Spiel	✍	Ste-Croix A
Ma/Di 17.00 – 18.30	Niveau II	✍	Péroles 95 B
Me/Mi 20.30 – 22.00	Niveau I – II	✍	Ste-Croix A
Me/Mi 20.30 – 22.00	Niveau III – IV	✍	Ste-Croix B, C
Je/Do 20.15 – 21.45	Jeu / Spiel	✍	Péroles 95 A
Ve/Fr* 18.30 – 20.00	Jeu Niveau I – II	✍ ✍ ✍	Péroles 95 B
Ve/Fr* 18.30 – 20.00	Jeu Niveau III – IV	✍ ✍ ✍	Péroles 95 A

\*Durant les hors semestres niveau I – IV

**COURS BLOC | BLOCKKURSE**

**TENNIS OUTDOOR**

SA 23.09. – 31.10.24	(6 x 60min de cours)		
SP 31.03. – 16.05.25	(6 x 60min de cours)		

Lu/Mo	Siehe Website	Niveau III	✍	St-Léonard
Lu/Mo	Voir site web	Niveau II	✍	St-Léonard
Lu/Mo	Siehe Website	Niveau I	✍	St-Léonard

Ma/Di	17.30 – 18.30	Niveau II	✍	St-Léonard
Ma/Di	18.30 – 19.30	Niveau I	✍	St-Léonard

Me/Mi	Voir site web	Niveau I	✍	St-Léonard
Me/Mi	Siehe Website	Niveau II	✍	St-Léonard
Me/Mi	Voir site web	Niveau III	✍	St-Léonard

Je/Do	12.00 – 13.00	Niveau III	✍	St-Léonard
Je/Do	13.00 – 14.00	Niveau III	✍	St-Léonard
Je/Do	Siehe Website	Niveau I	✍	St-Léonard
Je/Do	Voir site web	Niveau II	✍	St-Léonard
Je/Do	Siehe Website	Niveau III	✍	St-Léonard

**TENNIS INDOOR**

SA 14.11. – 19.12.24	(6 x 60min de cours)		
SP 20.02. – 27.03.25	(6 x 60min de cours)		

Je/Do	12.00 – 13.00	Niveau III	✍	Centre de Tennis AGY
Je/Do	13.00 – 14.00	Niveau III	✍	Centre de Tennis AGY

**TENNIS COURT OUTDOOR**

Envie de faire un match de tennis ou une session d'entraînement ? Réserve maintenant un de nos courts de tennis pour CHF 10.- par heure !

Lust auf einen Tennismatch oder eine Trainingssession? Reserviere jetzt einen unserer Tennis courts für CHF 10.- pro Stunde!

01.09. – 24.11.24 & 03.03. – 23.11.25

Lu/Mo – Di/So	✍	St-Léonard
---------------	---	------------



## TANZE

**DANSE AFRICAINE | AFRIKANISCHER TANZ**

Je/Do 17.15 – 18.15	Niveau II	✍	Regina Mundi
Je/Do 18.15 – 19.15	Niveau I	✍	Regina Mundi

**DANSE AFRO – MODERNE | AFRO – MODERN**

Me/Mi 12.00 – 13.15	Niveau open	✍	Regina Mundi
---------------------	-------------	---	--------------

**DANSE CONTEMPORAINE | ZEITGENÖSSISCHER TANZ**

Ma/Di 17.20 – 18.35	Niveau open	✍	Regina Mundi
Me/Mi 20.15 – 21.30	Niveau open	✍	Regina Mundi

**HIP – HOP**

Lu/Mo 20.15 – 21.45	Niveau open	✍	Regina Mundi
---------------------	-------------	---	--------------

**POLEARTISTIC**

Je/Do 13.30 – 14.30	Niveau open	✍	Rte Wilhelm-Kaiser 4 1700 Fribourg
---------------------	-------------	---	---------------------------------------

**COURS BLOC | BLOCKKURSE**

**BACHATA**

Lu/Mo 20.50 – 21.50	Niveau open	✍ 💰	Péroles 95 A
---------------------	-------------	-----	--------------

**DISCO FOX & VALSE VIENNOISE | DISCO FOX & WIENER WALZER**

Lu/Mo 18.40 – 19.40	Niveau open	✍ 💰	Péroles 95 A
---------------------	-------------	-----	--------------

**L**

## COURS BLOC | BLOCKKURSE

## AUTO – HYPNOSE | SELBSTHYPNOSE

Me/Mi 12.00 – 13.15	Niveau open	SA	Raum der Stille / Espace de recueillement
09.10. – 30.10.24			Pérolles 21
Me/Mi 12.00 – 13.15	Niveau open	SA	
06.11. – 27.11.24			
Me/Mi 12.00 – 13.15	Niveau open	SP	
26.02. – 19.03.25			
Me/Mi 12.00 – 13.15	Niveau open	SP	
26.03. – 16.04.25			

## COURS MASSAGE DOS &amp; JAMBES | MASSAGEKURS RÜCKEN &amp; BEINE

Lu/Mo 17.45 – 20.45	Niveau open	SA	St-Léonard
14.10. & 21.10.24			
20.01. & 27.01.25			
Je/Do 18.00 – 21.00	Niveau open	SA	St-Léonard
24.10. & 31.10.24			
Ma/Di 17.45 – 20.45	Niveau open	SP	St-Léonard
04.03. & 11.03.25			
Ma/Di 18.00 – 21.00	Niveau open	SP	St-Léonard
08.04. & 15.04.25			

## MINDFULNESS

Me/Mi 18.15 – 20.15	Niveau open	SA	Salle multi usage
30.10. – 20.11.24			Ste-Croix
Me/Mi 18.15 – 20.15	Niveau open	SP	
12.03. – 02.04.25			

## MASSAGE DE DETENTE | ENTSPANNUNGSMASSAGE

Lu/Mo – Ve/Fr			Réception
SA 30.09. – 20.12.24			Pérolles 95
SP 24.02. – 30.05.25			

## SKI &amp; SNOWBOARD

Berra après-midi / Nachmittag			
Ve/Fr 10.01. – 14.03.25	Niveau I – II		SM 1.1/SM 2.1

Alpes FR/BE/VS Journée / Tag			
Di/So 02.02.25	Niveau I – II		SM 1.27/2.27
Sa/Sa 22.02.25	Niveau I – II		SM 1.27/2.27
Sa/Sa 01.03.25	Niveau I – II		SM 1.27/2.27
Sa/Sa 08.03.25	Niveau I – II		SM 1.27/2.27

Alpes FR/BE/VS Journée / Tag			
Sa/Sa 01.02.25	Niveau III – IV		SM 1.28/2.28
Sa/Sa 15.03.25	Niveau III – IV		SM 1.28/2.28

Jaun week-end			
Sa/Sa – Di/So 11.01. – 12.01.25	Niveau I – II		SM 1.20/2.20
Kleine Scheidegg			
Sa/Sa – Di/So 08.02. – 09.02.25	Niveau I – II		SM 1.21/2.21
Saas Fee week-end			
Sa/Sa – Di/So 29.03. – 30.03.25	Niveau III – IV		SM 1.26/2.26

Engadine camp de 6 jours / Tage			
Di/So – Ve/Fr 19.01. – 24.01.25	Niveau open		SM 1.22/2.22

## SKI DE FOND | LANGLAUF

Schwarzenbühl après-midi / Nachmittag			
Me/Mi 08.01. – 12.03.25	Niveau open		SM 6.1
22.01.25			
26.02.25			
Classique / Klassisch			
Biathlon – Im Fang			

Alpes FR/BE/VS Journée / Tag Skating			
Je/Do 06.02.25	Niveau open		SM 6.20

TOURNOIS & MANIFESTATIONS DU SPORT UNIVERSITAIRE  
TURNIERE & ANLÄSSE DES UNIVERSITÄTSSPORTS

Badminton	Je/Do 10.10.24		CO Pérolles
	Je/Do 10.04.25		CO Pérolles
Basketball	Me/Mi 20.11.24		Pérolles 95 A, B
Course du sport uni / Unilauf	Ma/Di 01.10.24		Pérolles 90
	Ma/Di 06.05.25		Pérolles 90
Escrime / Fechten	Me/Mi 18.12.24		Miséricorde
	Me/Mi 28.05.25		Miséricorde
Futsal	Je/Do 07.11.24		Pérolles 95 A, B
	Je/Do 14.11.24		Pérolles 95 A, B
Indoor Night	Je/Do 28.11.24		Regina Mundi
Pétanque	Je/Do 03.10.24		Pérolles 95
	Je/Do 15.05.25		Pérolles 95
	Je/Do 12.06.25		Pérolles 95
Soirée de danse	Me/Mi 07.05.25		Regina Mundi
Tennis de table / Tischtennis	Lu/Mo 10.03.25		Ecole des Métiers
Unihockey	Ma/Di 04.03.25		Ste-Croix
Volley Night	Lu/Mo 14.04.25		Ste-Croix
	Me/Mi 16.04.25		Ste-Croix
Weihnachtsschwimmen	Je/Do 19.12.24		Piscine St-Michel



## SPORT ET MONTAGNE

PROGRAMME SPORT ET MONTAGNE  
SCHNEE- UND BERGSPORTPROGRAMM

Le Service du sport universitaire organise, en plus des activités habituelles, plus de 50 activités Sport & Montagne. Nos moniteurs de sports de neige, nos guides de montagne et nos spécialistes en escalade te feront découvrir le paysage montagnard suisse, te monteront de nouveaux sports ou t'aideront à améliorer ta technique. Pratiquer un sport outdoor est la meilleure façon de gérer le stress du quotidien, de respirer de l'air frais et de nouer de nouveaux liens.

Inscriptions en ligne dès le  
Online-Einschreibungen ab **01.11.2024 à 08h00**

Der Universitätssport organisiert nebst dem „alltäglichen“ Sportangebot auch über 50 Schnee- und Bergsportaktivitäten. Schneesportlehrer, Bergführer, Kletter- und Wanderleiter zeigen dir die Schweizer Berglandschaft, bringen dir neue Sportarten bei oder helfen beim Verfeinern deiner Schneesporttechnik. Eine outdoor Sportart in den Schweizer Bergen auszuüben ist optimal um dem Alltagsstress zu entkommen, frische Luft zu atmen und neue Kontakte zu knüpfen.



## ALPINISME

## ALPINISME | ALPINISMUS

Alpes camp de 6 jours / Tage			
Di/So – Ve/Fr 03.08. – 08.08.25	Niveau III – IV		SM 8.30

## ESCALADE | KLETTERN OUTDOOR

Jura week-end			
Sa/Sa – Di/So 14.09. – 15.09.24	Niveau II – IV		SM 8.3
Sa/Sa – Di/So 13.09. – 14.09.25	Niveau II – IV		SM 8.3

Calanques camp de 6 jours / Tage			
Ma/Di – Di/So 01.11. – 06.11.24	Niveau II – IV		SM 8.20
Ve/Fr – Me/Mi 24.10. – 29.10.25	Niveau II – IV		SM 8.20

Tessin camp de 3 jours / Tage			
Ve/Fr – Di/So 16.05. – 18.05.25	Niveau II – IV		SM 8.2

Bas-Valais camp de 3 jours / Tage			
Sa/Sa – Lu/Mo 07.06. – 09.06.25	Niveau II – IV		SM 8.1

## TREKKING

Simmental Mittagsflue 1 journée / Tag			
Di/So 22.09.24	Niveau open		SM 9.3
Di/So 21.09.25	Niveau open		SM 9.3

Alpes week-end			
Sa/Sa – Di/So 28.09. – 29.09.24	Niveau open		SM 9.4
Sa/Sa – Di/So 04.10. – 05.10.25	Niveau open		SM 9.4

Préalpes randonnée parmi les herbes / Kräuterwanderung 1 journée / Tag			
Di/So 04.05.25	Niveau open		SM 9.1



## SCHNEESPORT

## CASCADE DE GLACE | EISKLETTERN

Préalpes 1 journée / Tag			
Sa/Sa 01.02.25	Niveau open		SM 7.1
Sa/Sa 15.02.25	Niveau open		SM 7.2

## COURS AVALANCHE | LAWINKENKURS

Préalpes week-end			
Sa/Sa – Di/So 04.01. – 05.01.25	Niveau II – IV		SM 5.30

## RANDONNEES A SKI | SKI TOUREN

Préalpes 1 journée / Tag			
Di/So 12.01.25	Niveau IV – V		SM 5.1
Sa/Sa 18.01.25	Niveau IV – V		SM 5.2
Di/So 02.02.25	Niveau IV – V		SM 5.3
Di/So 16.02.25	Niveau IV – V		SM 5.4
Di/So 09.03.25	Niveau IV – V		SM 5.5

Préalpes week-end			
Sa/Sa – Di/So 05.04. – 06.04.25	Niveau V		SM 5.20
Sa/Sa – Di/So 03.05. – 04.05.25	Niveau V		SM 5.21

Haute route camp de 5 jours / Tage			
Me/Mi – Di/So 16.04. – 20.04.25	Niveau V		SM 5.40

## RANDONNEES A SNOWBOARD | SNOWBOARD TOUREN

Alpes FR/BE/VS 1 journée / Tag			
Sa/Sa 15.03.25	Niveau IV – V		SM 4.1

## RAQUETTES A NEIGE | SCHNEESCHUHTOUREN

Préalpes FR soirée / Abend			
Ma/Di 14.01.25	Niveau open		SM 3.1
Ma/Di 11.02.25	Niveau open		SM 3.2
Me/Mi 12.02.25	Niveau open		SM 3.3
Me/Mi 12.03.25	Niveau open		SM 3.4
Ve/Fr 14.03.25	Niveau open		SM 3.5



NEW!

## ART MARTIAUX

## JIU-JITSU BRESILIEN

L'application du Jiu-Jitsu Brésilien ou Gracie Jiu-jitsu® traditionnel transcende l'application des étranglements, des blocages d'articulations, des immobilisations, des projections et des frappes. L'efficacité, la capacité d'obtenir un rendement maximal avec un apport minimal, est un principe fondamental du Gracie Jiu-jitsu®. Dans ce cours tu vas apprendre à utiliser ta propre énergie de manière efficace par l'utilisation de techniques basées sur l'effet de levier et les mouvements naturels du corps.

Dans la vie, le contrôle ne s'applique pas seulement à un simple combat entre toi et un adversaire, mais aussi à la lutte à l'intérieur de toi-même. La patience est souvent la clé du succès. La patience et le timing te permette de savoir quand t'engager tandis que l'efficacité t'assure d'avoir suffisamment d'énergie pour atteindre ton objectif lorsque le moment est venu d'agir.

Die Anwendung des brasilianischen Jiu-Jitsu oder Gracie Jiu-jitsu® geht über die Anwendung von Würgen, Gelenksperren, Ruhigstellungen, Würfen und Schlägen hinaus. Effizienz, die Fähigkeit, mit minimalem Aufwand maximale Leistung zu erzielen, ist ein Grundprinzip von Gracie Jiu-Jitsu®. In diesem Kurs erlernst du, wie du deine Energie mit Techniken mit Hebelwirkung und natürlichen Körperbewegungen optimal einsetzen kannst.

Im Leben bezieht sich Kontrolle nicht nur auf einen einfachen Kampf zwischen dir und einem Gegenüber, sondern auch auf den Kampf mit dir selbst. Geduld ist oft der Schlüssel zum Erfolg. Mit Geduld und dem richtigen Timing erkennst du den perfekten Moment, um aktiv zu werden. Gleichzeitig sorgt Effizienz dafür, dass du genügend Energie hast, um dein Ziel erfolgreich zu erreichen, wenn die Zeit zum Handeln gekommen ist.



NEW!

## DANSE

## DANSE AFRO-MODERNE

La Danse Afro-Moderne, c'est un mélange vibrant de danses modernes sénégalaises. Inspirés par la danse Sabar et ses rythmes envoûtants, ces danses captivent l'essence du mbalax, la musique moderne du Sénégal.

Cette forme d'expression corporelle revêt une importance particulière, car elle allie différentes techniques telles que l'expression du corps, la musicalité, la respiration et l'énergie. Elle permet d'explorer diverses qualités de mouvement, s'inspirant de l'environnement qui nous entoure.

Dans chaque mouvement réside une histoire, une émotion, une connexion profonde avec nos racines et notre héritage culturel. Afro-moderne transcende les frontières et t'invite à célébrer la diversité et la richesse de la danse sénégalaise. Toutes et tous les intéressés/es de tous les niveaux sont cordialement invités à participer et venir l'essayer!

Afro-Modern ist eine lebendige Mischung moderner senegalesischer Tänze. Inspiriert vom Sabar-Tanz und seinen fesselnden Rhythmen fangen diese Tänze die Essenz von Mbalax, der modernen Musik Senegals, ein.

Diese Form des Körperausdrucks ist von besonderer Bedeutung, da sie verschiedene Techniken wie Körperausdruck, Musikalität, Atmung und Energie vereint. Es ermöglicht uns, verschiedene Bewegungsqualitäten zu erkunden und uns dabei von der Umgebung um uns herum inspirieren zu lassen. In jeder Bewegung steckt eine Geschichte, eine Emotion, eine tiefe Verbindung zu unseren Wurzeln und unserem kulturellen Erbe. Afro-Moderne überschreitet Grenzen und lädt dich ein, die Vielfalt und den Reichtum des senegalesischen Tanzes zu feiern.

Alle Interessierten aller Niveaus sind herzlich eingeladen mitzumachen und es auszuprobieren!



NEW!

## VESCHIEDENES

TISSU AERIEN  
VERTIKALTUCH-AKROBATIK

Découvrez la Magie des Tissus Aériens!

Popularisés dans les années 1980 par le Cirque du Soleil, les tissus aériens combinent acrobaties et créativité avec des tissus suspendus. Apprécies pour leur aspect athlétique et artistique, ils offrent un renforcement musculaire complet, en particulier du tronc, des bras et des jambes. Cette discipline améliore aussi la souplesse, la coordination et l'équilibre, tout en boostant la confiance en soi. En plus de ces bienfaits physiques, les tissus aériens permettent d'explorer une nouvelle forme d'expression en mouvement.

Entdecke die Magie der Vertikaltücher!

Die in den 1980er Jahren durch den Cirque du Soleil populär gewordenen Vertikaltücher kombinieren Akrobatik und Kreativität mit hängenden Tüchern. Sie werden wegen ihres athletischen und künstlerischen Aspekts geschätzt und bieten eine ganzheitliche Stärkung der Muskeln, insbesondere des Rumpfes, der Arme und der Beine. Ausserdem verbessert diese Sportart die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht und steigert gleichzeitig das Selbstvertrauen. Neben diesen körperlichen Vorteilen bieten Vertikaltücher auch die Möglichkeit, eine neue Ausdrucksform durch Bewegung zu erkunden.



## CHAMPIONNATS

## SWISS UNIVERSITIES CHAMPIONSHIPS (SUC) 2023 | 2024

Toute personne désireuse de se mesurer à d'autres dans des sports de compétition et représenter l'Université de Fribourg au niveau national et international, contactez-nous.

Melde dich, wenn du dich im Leistungssport mit anderen messen und auf nationaler und internationaler Ebene die Universität Freiburg vertreten möchtest.

www.swissuniversitiesports.ch

NOS GRANDS MEDAILLES DE L'UNIVERSITE DE FRIBOURG  
UNSERE GEWONNENEN MEDAILLEN AN DEN SUC

Football	Médaille d'or	Homme
Hockey sur glace	Médaille de bronze	Homme
Tennis	Médaille d'or	Corina Mäder
Judo	Médaille d'argent	David Gauch



## DATES IMPORTANTES

PAS DE COURS PENDANT LES JOURS SUIVANTS  
KEINE KURSE WÄHREND FOLGENDEN TAGEN

Toussaint / Allerheiligen	Ve/Fr	01.11.24
Dies Academicus	Ve/Fr	15.11.24
Immaculée Conception Mariä Empfängnis	Di/So	08.12.24
Noël / Weihnachten	Lu/Mo – Di/So	23.12.24 – 05.01.25
Nouvel An / Neujahr	Me/Mi	01.01.25
Pâques / Ostern	Ve/Fr – Di/So	18.04. – 27.04.25
Ascension / Auffahrt	Je/Do – Ve/Fr	29.05. – 30.05.25
Lundi de Pentecôte / Pfingstmontag	Lu/Mo	09.06.25
Fête-Dieu / Fronleichnam	Je/Do	19.06.25
Fête nationale / Bundesfeiertag	Ve/Fr	01.08.25
Assomption / Mariä Himmelfahrt	Ve/Fr	15.08.25

Les horaires d'ouverture des infrastructures pendant les jours fériés seront communiqués dans l'agenda sur notre site web, sur Facebook et Instagram.

Die Öffnungszeiten der Sportanlagen während den Feiertagen werden in der Agenda unserer Website, auf Facebook und Instagram veröffentlicht.

## SEMESTRE D'AUTOMNE | HERBSTSEMESTER

16.09. – 20.12.24

Inscriptions en ligne pour les cours blocs dès le dimanche  
Online-Einschreibungen für Blockkurse ab Sonntag 01.09.24 à 08.00

Hors semestre hiver | Vorlesungsfreie Zeit Winter  
06.01. – 16.02.25

## SEMESTRE DE PRINTEMPS | FRÜHLINGSSEMESTER

17.02. – 30.05.25

Inscriptions online pour les cours blocs dès le samedi  
Online-Einschreibungen für Blockkurse ab Samstag 01.02.25 à 08.00

Hors semestre été | Vorlesungsfreie Zeit Sommer  
02.06. – 20.06.25



S'ABONNER (AYANTS DROIT)  
N'oubliez pas de t'inscrire chaque année au sport universitaire via notre site web.

SICH ANMELDEN (TEILNAHMEBERECHTIGTE)  
Denk dran dich jährlich auf unserer Website für den Universitätssport einzuschreiben.



## RECEPTION

## HEURES D'OUVERTURE | ÖFFNUNGSZEITEN

Mercredi / Mittwoch	11.30 – 13.30	*	dès le / ab 11.09.24
Jeudi / Donnerstag	16.30 – 18.30		dès le / ab 19.09.24

## FERMETURE | SCHLISSUNG

Noël / Weihnachten	23.12.24 –
--------------------	------------