



PROGRAMME 2021 | 2022

uni
sport
uniFR

UNISPORT FRIBOURG

Le Service du sport universitaire offre des activités sportives à la communauté universitaire et aux Hautes Ecoles Spécialisées de la région. Nos activités servent comme équilibre aux études mais comportent aussi une opportunité de découvrir un sport pour la vie.

Notre appellation UNISPORTUNI se veut aussi comme pont entre romands (sport uni) et germanophones (Unisport)

Die Dienststelle Universitätssport bietet sportliche Aktivitäten für die Universitätsgemeinschaft sowie für die umliegenden Fachhochschulen an. Wir sehen unsere Angebote als Ausgleich zum Studium aber auch als Chance, einen Sport für das Leben, einen so genannten Lifetime Sport zu entdecken.

Unsere Marke UNISPORTUNI versteht sich als Brücke zwischen deutscher (Unisport) und französischer (sportuni) Kultur.



Website 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 21/22**.

- Im Besitz eines Sportabonnements sein (siehe Zutrittsrecht).
- 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 21/22**.



Accès aux salles de fitness =
abonnement de sport + abonnement de fitness

Zutritt zu den Fitnessräumen =
Sportabonnement + Fitnessabonnement

Durée de la validité Gültigkeit		
Tarif 1	01.09.21 – 31.08.22	CHF 100.00
Tarif 2	01.01.22 – 31.08.22	CHF 80.00
Tarif 3	01.05.22 – 31.08.22	CHF 50.00



HEURES D'OUVERTURE | ÖFFNUNGSZEITEN

Pérolles 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 (Accès jusqu'à Zutritt bis 20.30)
----------------------	---------------	--

ENTRAÎNEMENT SALLE DE FITNESS

Pour être sûr(e) d'avoir une place, tu peux réserver ton bloc d'entraînement 24 heures à l'avance sur notre site sous Offres d'activités > Entraînement fitness.

Sichere dir deinen Platz und reserviere deinen Trainingsblock auf unserer Website jeweils 24 Stunden im Voraus unter der Rubrik Sportangebot > Fitnesstraining.

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 60 min. 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 60 Min.



ART MARTIAUX

BOXE	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 Pérolles 95 B
-------------	---	--	---------------	---

KUNG – FU	Je/Do 18.00 – 19.30	Niveau open	✂	Collège Gambach
------------------	---------------------	-------------	---	-----------------

TAEKWONDO	Me/Mi 19.00 – 20.15	Niveau open	✂	Rte des Pralettes 5 1723 Marly
------------------	---------------------	-------------	---	-----------------------------------

COURS BLOC | BLOCKKURSE

ESCRIME FECHTEN			
Me/Mi	17.15 – 18.45	Fleuret / Florett	✂ \$ Miséricorde
Me/Mi*	17.15 – 18.45	3 armes / Waffen	✂ \$ ⚙ Miséricorde
Me/Mi	18.45 – 20.15	Epée / Degen	✂ \$ Miséricorde
Me/Mi	20.15 – 21.45	Sabre / Schwert	✂ \$ Miséricorde
*Uniquement durant les hors semestres			



DANSES

DANSE AFRICAINE AFRIKANISCHER TANZ	Je/Do 17.15 – 18.15 Je/Do 18.15 – 19.15	Niveau II Niveau I	✂ ✂	Regina Mundi Regina Mundi
---	--	-----------------------	--------	------------------------------

DANSE CONTEMPORAINE ZEITGENÖSSISCHER TANZ	Ma/Di 17.20 – 18.35	Niveau open	✂	Regina Mundi
--	---------------------	-------------	---	--------------

FLOW – A	Je/Do 18.45 – 19.45	Niveau open	✂	Ecole des Métiers
-----------------	---------------------	-------------	---	-------------------

HIP – HOP	Lu/Mo 20.15 – 21.30	Niveau open	✂	Regina Mundi
------------------	---------------------	-------------	---	--------------

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

COURS BLOC | BLOCKKURSE

DISCO FOX & VALSE VIENNOISE DISCO FOX & WIENER WALZER	Lu/Mo 18.40 – 19.40	Niveau open	✂ \$	Pérolles 95 A
--	---------------------	-------------	------	---------------

LINDY HOP	Lu/Mo 19.45 – 20.45	Niveau open	✂ \$	Pérolles 95 A
------------------	---------------------	-------------	------	---------------

ROCK'N'ROLL	Lu/Mo 20.50 – 21.50 Lu/Mo 20.50 – 21.50	Niveau I Niveau II	✂ \$ SA ✂ \$ SP	Pérolles 95 A Pérolles 95 A
--------------------	--	-----------------------	--------------------	--------------------------------

SALSA	Lu/Mo 12.15 – 13.15 Ma/Di 18.40 – 19.55 Ma/Di 19.55 – 21.10 Lu/Mo 12.15 – 13.15 Ma/Di 18.40 – 19.55 Ma/Di 19.55 – 21.10	Niveau I Niveau I Niveau II Niveau open Niveau II Niveau III	✂ \$ SA ✂ \$ SA ✂ \$ SA ✂ \$ SP ✂ \$ SP ✂ \$ SP	Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi
--------------	--	---	--	--

TANGO ARGENTINO	Je/Do 12.15 – 13.15	Niveau open	✂ \$	Regina Mundi
------------------------	---------------------	-------------	------	--------------



GROUP FITNESS

BODYSculPT	Ma/Di 12.15 – 13.15 Me/Mi 18.50 – 20.05 Je/Do 17.15 – 18.30	Niveau open Niveau open Niveau open	✂ ✨ ✂ ✂	Ste-Croix B, C Ste-Croix B, C Pérolles 95 A
-------------------	---	---	---------------	---

FITNESS SPORT & MONTAGNE SCHNEE- UND BERGSPORT	Ma/Di 20.20 – 21.50	Niveau open	✂ ✨	Pérolles 95 B
---	---------------------	-------------	-----	---------------

GAINAGE RUMPFSTABILISIERUNG	Je/Do 12.05 – 13.05 Ve/Fr 12.05 – 13.05	Niveau open Niveau open	✂ ✂	Pérolles 95 B Pérolles 95 A
--------------------------------------	--	----------------------------	--------	--------------------------------

INDOOR – CYCLING	Lu/Mo 18.45 – 20.00 Ma/Di 12.00 – 13.00 Me/Mi 13.30 – 14.30 Me/Mi 17.30 – 18.45 Je/Do 19.30 – 20.45 Ve/Fr 12.15 – 13.15	Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open	✂ ✨ ✨ ✂ ✨ ✂ ✨ ✂ ✨ ✨ ✂ ✨ ✂ ✨ ✨	Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi
-------------------------	--	--	--	--

KICK – MOVE – SPIRIT	Ma/Di 12.05 – 13.05	Niveau open	✂	Pérolles 95 A
-----------------------------	---------------------	-------------	---	---------------

KINESIS CIRCUIT	Lu/Mo 16.00 – 17.15 Me/Mi 16.00 – 17.15 Je/Do 16.00 – 17.15	Niveau open Niveau open Niveau open	✂ ✂ ✨ ✂	Regina Mundi Regina Mundi Regina Mundi
------------------------	---	---	---------------	--

LATIN DANCE FITNESS	Ve/Fr 16.30 – 17.30	Niveau open	✂	Pérolles 95 B
----------------------------	---------------------	-------------	---	---------------

LIMITLESS	Lu/Mo 12.05 – 13.05 Ma/Di 18.50 – 19.50	Niveau open Niveau open	✂ ✂ ✨	Pérolles 95 A Ste-Croix B, C
------------------	--	----------------------------	----------	---------------------------------

PILATES	Lu/Mo 19.00 – 20.00 Ma/Di 08.30 – 09.30 Ma/Di 15.15 – 16.15 Me/Mi* 08.00 – 09.00 Me/Mi 09.05 – 10.05 Je/Do 08.30 – 09.30	Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open Niveau open Niveau I	✂ ✨ ✂ ✨ ✂ ✂ ✨ ✂ ✂ ✨	Pérolles 95 B Miséricorde Miséricorde Regina Mundi Regina Mundi Miséricorde
*Durant les hors semestres 08.30 – 09.30				

RUNNING	Ma/Di 12.15 – 13.15 Je/Do 12.15 – 13.15	Niveau open Niveau open	✂ ✨ ✂	Miséricorde Pérolles 95
----------------	--	----------------------------	----------	----------------------------

STEP – SHOP	Lu/Mo 17.15 – 18.30	Niveau open	✂ ✨ ✨	Pérolles 95 A
--------------------	---------------------	-------------	-------	---------------

TRX	Ma/Di 16.00 – 17.15 Me/Mi 10.30 – 11.45	Niveau open Niveau open	✂ ✂	Regina Mundi Regina Mundi
------------	--	----------------------------	--------	------------------------------

URBAN TRAINING	Me/Mi 12.05 – 13.05	Niveau open	✂	Pérolles 95
-----------------------	---------------------	-------------	---	-------------

ZUMBA	Me/Mi 12.05 – 13.05 Je/Do 18.50 – 20.05	Niveau open Niveau open	✂ ✨ ✂ ✨	Pérolles 95 B Ste-Croix B, C
--------------	--	----------------------------	------------	---------------------------------

COURS BLOC | BLOCKKURS

CROSSFIT by Sarine Crossfit	Lu/Mo 16.00 – 17.00 SA 27.09. – 13.12.21 SP 07.03. – 16.05.22	Niveau open	✂ \$	Sarine Crossfit Rte du Petit Moncor 1c 1700 Fribourg
------------------------------------	---	-------------	------	--



SPIELE

BADMINTON	Lu/Mo 18.45 – 20.15 Ma/Di 08.15 – 09.45 Ma/Di 12.15 – 13.30 Ma/Di 19.05 – 20.35 Me/Mi 18.50 – 20.05 Je/Do 17.00 – 18.30 Je/Do 18.50 – 20.10 Ve/Fr 20.15 – 21.45	Jeu / Spiel Jeu / Spiel Jeu / Spiel Niveau I – II Jeu / Spiel Niveau II – III Jeu / Spiel Jeu / Spiel	✂ ✂ ✨ ✨ ✂ ✨ ✂ ✨ ✂ ✨ ✂ ✨ ✂ ✨ ✨ ✂ ✨	Ecole des Métiers Pérolles 95 A, B Ste-Croix A Ecole des Métiers Ste-Croix A Ecole des Métiers Ste-Croix A Pérolles 95 A, B
------------------	--	--	--	--

BASKETBALL	Lu/Mo 20.15 – 21.45 Ma/Di 18.40 – 20.10 Me/Mi 18.40 – 20.10 Me/Mi 20.15 – 21.45 Je/Do 12.05 – 13.05 Je/Do 18.40 – 20.10	Niveau I Jeu / Spiel Niveau open / F Jeu / Spiel Jeu 3x3 / Spiel 3x3 Niveau open	✂ ✨ ✂ ✨ ✨ ✂ ✨ ✂ ✂ ✂	Pérolles 95 B Pérolles 95 A Pérolles 95 A Pérolles 95 A Pérolles 95 A Pérolles 95 A
-------------------	--	---	------------------------------------	--

FOOTBALL FUSSBALL	Lu/Mo 20.15 – 21.45	Jeu / Spiel	✂ ✨ ✨	St-Léonard TS
----------------------------	---------------------	-------------	-------	---------------

FUTSAL	Lu/Mo 12.05 – 13.05 Ma/Di 17.00 – 18.30 Ma/Di 17.30 – 19.00 Ma/Di 20.15 – 21.45 Me/Mi 12.05 – 13.05 Me/Mi 20.15 – 21.45 Je/Do 20.15 – 21.45	Niveau I Jeu / Spiel Emp. Jeu / Spiel Niveau IV Jeu / Spiel Jeu / Spiel	✂ ✨ ✨ ✂ ✂ ✨ ✨ ✂ ✨ ✨ ✂ ✨ ✂ ✂	Pérolles 95 B Pérolles 95 A Pérolles 95 A Pérolles 95 A Pérolles 95 A Pérolles 95 B Pérolles 95 A
---------------	---	---	---	---

HANDBALL	Ma/Di 20.15 – 21.45	Niveau open / F&H	✂	Ste-Croix A, B, C
-----------------	---------------------	-------------------	---	-------------------

HOCKEY SUR GLACE EISHOCKEY	Lu/Mo* 12.15 – 13.30 Me/Mi 12.15 – 13.30	Niveau II – IV Niveau open	✂ ✂ SA	BCF Arena BCF Arena
*Avec équipement complet / Mit vollständiger Eishockeysausrüstung				

MINI – TENNIS	Ma/Di 18.40 – 20.10	Niveau I	✂	Pérolles 95 B
----------------------	---------------------	----------	---	---------------

TENNIS DE TABLE TISCHTENNIS	Lu/Mo 17.00 – 18.30	Niveau I – III	✂	Ecole des Métiers
--------------------------------------	---------------------	----------------	---	-------------------

UNIHOCCY	Lu/Mo 19.00 – 20.30 Ma/Di 18.50 – 20.05 Me/Mi 17.15 – 18.30 Je/Do 20.15 – 21.45	Jeu / Spiel Jeu / Spiel Emp. Niveau I – III	✂ ✨ ✂ ✂ ✨ ✨ ✂ ✨ ✨	HEP Ste-Croix A Pérolles 95 A Ste-Croix A, B, C
-----------------	--	--	----------------------------	--

VOLLEYBALL	Lu/Mo 18.50 – 20.15 Lu/Mo 18.50 – 20.15 Lu/Mo 20.15 – 21.45 Lu/Mo 20.15 – 21.45 Ma/Di 17.00 – 18.30 Me/Mi 20.15 – 21.45 Me/Mi 20.15 – 21.45 Ve/Fr 18.30 – 20.00 Ve/Fr 18.30 – 20.00	Niveau I Niveau II Niveau III – IV Jeu / Spiel Niveau II Niveau III – IV Niveau I – II Jeu Niveau I – II Jeu Niveau III – IV	✂ ✂ ✨ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✨ ✂ ✨ ✨	Ste-Croix A Ste-Croix B, C Ste-Croix B, C Ste-Croix A Pérolles 95 B Ste-Croix B, C Ste-Croix A Pérolles 95 A Pérolles 95 B
-------------------	---	--	---	--



COURS BLOC | BLOCKKURSE

TENNIS OUTDOOR	SA 27.09. – 04.11.21 SP 04.04. – 19.05.22	(6 x 60min de cours) (6 x 60min de cours)		
-----------------------	--	--	--	--

Lu/Mo 16.30 – 17.30 Lu/Mo 17.30 – 18.30 Lu/Mo 18.30 – 19.30	Niveau III Niveau II Niveau I	✂ \$ ✂ \$ ✂ \$	St-Léonard St-Léonard St-Léonard
---	-------------------------------------	----------------------	--

Ma/Di 17.30 – 18.30 Ma/Di 18.30 – 19.30	Niveau II Niveau I	✂ \$ ✂ \$	St-Léonard St-Léonard
--	-----------------------	--------------	--------------------------

Me/Mi 16.30 – 17.30 Me/Mi 17.30 – 18.30 Me/Mi 18.30 – 19.30	Niveau I Niveau II Niveau III	✂ \$ ✂ \$ ✂ \$	St-Léonard St-Léonard St-Léonard
---	-------------------------------------	----------------------	--

Je/Do 12.00 – 13.00 Je/Do 13.00 – 14.00 Je/Do 17.30 – 18.30 Je/Do 18.30 – 19.30	Niveau III Niveau III Niveau II Niveau I	✂ \$ ✂ \$ ✂ \$ ✂ \$	St-Léonard St-Léonard St-Léonard St-Léonard
--	---	------------------------------	--

TENNIS INDOOR				
SA 18.11. – 23.12.21		(6 x 60min de cours)		
SP 24.02. – 31.03.22		(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 !

Lust auf einen Tennismatch oder eine Trainingssession? Reservier jetzt einen unserer Tenniscourts!

01.03. – 30.11.21 & 01.03. – 30.11.22				
Lu/Mo – Di/So	✂ \$		St-Léonard	



VERSCHIEDENES

BLOC BOULDERN INDOOR	Ve/Fr 12.15 – 13.45	Niveau open	✂ \$	Grimper.ch SA Le Hangar Avenue du Midi 4 1700 Fribourg
-------------------------------	---------------------	-------------	------	---

Escalade libre | Freies Klettern

Pour CHF 10.- tu peux faire l'escalade à Grimper.ch Givisiez durant le hors semestre. Le paiement se fait sur place avec la présentation de ta Campus Card / Sport Card.

Während der vorlesungsfreien Zeit ist es möglich für CHF 10.- in der Kletterhalle Grimper.ch Givisiez zu klettern. Bezahlung mit Vorweisung der Campus Card / Sport Card vor Ort.

✨ 24.12.21 – 18.02.22 ✨ 03.06.22 – 16.09.22				
Lu/Mo 10.00 – 15.00 Ma/Di 10.00 – 15.00 Ve/Fr 10.00 – 15.00	Escalade libre Escalade libre Escalade libre	\$ ✨ ✨ \$ ✨ ✨ \$ ✨ ✨	Givisiez Givisiez Givisiez	

COURS BLOC | BLOCKKURSE

ESCALADE KLETTERN INDOOR	Lu/Mo 10.00 – 12.00 Lu/Mo 12.20 – 14.20 Lu/Mo 16.00 – 18.00 Ma/Di 16.00 – 18.00 Me/Mi 12.20 – 14.20 Je/Do 16.00 – 18.00	Niveau I Niveau II Niveau I Niveau II – III Niveau I Niveau II – III	✂ \$ ✂ \$ ✂ \$ ✂ \$ ✂ \$ ✂ \$	Grimper.ch SA Rte Henri-Stephan 12 1762 Givisiez
-----------------------------------	--	---	--	--

GOLF	Ma/Di 16.15 – 19.30 SA 05.10. – 26.10.21 SP 05.04. – 03.05.22	Niveau open	✂ \$	Golfpark Wallenried
-------------	---	-------------	------	---------------------

GYMNASTIQUE AUX AGRES GERÄTETURNEN	Lu/Mo 17.00 – 18.30 Ma/Di 12.05 – 13.05 Me/Mi 17.00 – 18.30	Niveau open Niveau II – III Niveau open	✂ ✂ ✂	Pérolles 95 B Pérolles 95 B Pérolles 95 B
---	---	---	-------------	---

MOUNTAIN – BIKE	SA 20.09. – 27.10.21			
Lu/Mo 17.30 – 19.00 Ma/Di 17.30 – 19.00 Me/Mi 17.30 – 19.00	Niveau I – II Niveau II – III Niveau I – II	✂ ✂ ✂		St-Léonard St-Léonard St-Léonard

SP 25.04. – 01.06.22				
Lu/Mo 18.00 – 20.00 Ma/Di 18.00 – 20.00 Me/Mi 18.00 – 20.00	Niveau I – II Niveau II – III Niveau I – II	✂ ✂ ✂		St-Léonard St-Léonard St-Léonard

Sorties journalières Tagesausflüge*	Sa/Sa 02.10.21 Sa/Sa 07.05.22	Niveau II – III Niveau II – III	✂ ✂	St-Léonard St-Léonard
*Participation aux cours requises / Teilnahme an den Wochenkursen empfohlen				

PATINAGE EISLAUFEN	Me/Mi 12.15 – 13.30	Patinage libre	✂ SA	BCF Arena
-----------------------------	---------------------	----------------	------	-----------

SLACKLINE	Je/Do 17.00 – 18.30	Niveau open	✂ ✨	Pérolles 95 B
------------------	---------------------	-------------	-----	---------------

TIR A AIR COMPRIME DRUCKLUFTSCHIESSEN	Me/Mi 19.30 – 21
--	------------------

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, experts en survie et nos spécialistes en escalade te feront découvrir le paysage montagnard suisse, te montreront 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 online dès le | Online-Einschreibungen ab 01.12.21

Der Universitätssport organisiert nebst dem „alltäglichen“ Sportangebot auch über 50 Schnee- und Bergsportaktivitäten. Schneesportlehrer, Bergführer, Survival-Experten, 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 ausüben ist optimal um dem Alltagsstress zu entkommen, frische Luft zu atmen und neue Kontakte zu knüpfen.

SCHNEESPORT

CASCADE DE GLACE | EISKLETTERN

Préalpes 1 journée / Tag				
Di/So	30.01.22	Niveau open	➤\$	SM 7.1
Di/So	06.02.22	Niveau open	➤\$	SM 7.2

COURS AVALANCHE | LAWINENKURS

Préalpes week-end				
Sa/Sa – Di/So	08. – 09.01.22	Niveau II – IV	➤\$	SM 5.30

RANDONNEES A SKI | SKI TOUREN

Préalpes 1 journée / Tag				
Sa/Sa	22.01.22	Niveau IV – V	➤\$	SM 5.1
Sa/Sa	05.02.22	Niveau IV – V	➤\$	SM 5.2
Di/So	06.02.22	Niveau IV – V	➤\$	SM 5.3
Di/So	20.02.22	Niveau IV – V	➤\$	SM 5.4

Préalpes week-end				
Sa/Sa – Di/So	02. – 03.04.22	Niveau V	➤\$	SM 5.20
Sa/Sa – Di/So	09. – 10.04.22	Niveau V	➤\$	SM 5.21

Haute route camp de 5 jours / Tage				
Me/Mi – Di/So	20. – 24.04.22	Niveau V	➤\$	SM 5.40

RANDONNEES A SNOWBOARD | SNOWBOARD TOUREN

Alpes FR/BE/VS 1 journée / Tag				
Sa/Sa	19.02.22	Niveau IV – V	➤\$	SM 4.1

Alpes FR/BE/VS week-end				
Sa/Sa – Di/So	19. – 20.03.22	Niveau V	➤\$	SM 4.20

RAQUETTES A NEIGE | SCHNEESCHUHTOUREN

Préalpes FR soirée / Abend				
Ma/Di	18.01.22	Niveau open	➤\$	SM 3.1
Je/Do	27.01.22	Niveau open	➤\$	SM 3.2
Je/Do	03.02.22	Niveau open	➤\$	SM 3.3
Me/Mi	16.02.22	Niveau open	➤\$	SM 3.4
Ve/Fr	18.02.22	Niveau open	➤\$	SM 3.5

SKI & SNOWBOARD

Berra après-midi / Nachmittag				
Ve/Fr	14.01. – 18.03.22	Niveau open	➤\$	Ski/Snow SM 1.1/SM 2.1

Jaun week-end				
Sa/Sa – Di/So	15.01. – 16.01.22	Niveau open	➤\$	SM 1.20/2.20
Les Paccots week-end				
Sa/Sa – Di/So	05.02. – 06.02.22	Niveau open	➤\$	SM 1.21/2.21
Marécottes week-end				
Ma/Di – Me/Mi	08.02. – 09.02.22	Niveau III – IV	➤\$	SM 1.23/2.23
Schwarzsee week-end				
Sa/Sa – Di/So	19.02. – 20.02.22	Niveau open	➤\$	SM 1.24/2.24
Ovronnaz – Fully week-end				
Sa/Sa – Di/So	12.03. – 13.03.22	Niveau III – IV	➤\$	SM 1.25/2.25
Saas Fee week-end				
Sa/Sa – Di/So	26.03. – 27.03.22	Niveau III – IV	➤\$	SM 1.26/2.26

Engadine camp de 6 jours / Tage				
Di/So – Ve/Fr	23.01. – 28.01.22	Niveau open	➤\$	SM 1.22/2.22

SKI DE FOND | LANGLAUFL

Schwarzenbühl après-midi / Nachmittag				
Me/Mi	12.01. – 16.03.22	Niveau open	➤\$	SM 6.1

Jura-Préalpes 1 journée / Tag				
Sa/Sa	29.01.22	Niveau open	➤\$	SM 6.20

Préalpes 1 journée / Tag				
Sa/Sa	12.02.22	Niveau open	➤\$	SM 6.21

SURVIVAL

Betten VS 3 jours / Tage				
Ve/Fr – Di/So	04. – 06.03.22	Niveau open	➤\$	SM 5.50

ALPINISME

ALPINISME | ALPINISMUS

Alpes camp de 6 jours / Tage				
Ma/Di – Di/So	02. – 07.08.22	Niveau III – IV	➤\$	SM 8.30

ESCALADE | KLETTERN OUTDOOR

Bas-Valais camp de 3 jours / Tage				
Sa/Sa – Lu/Mo	04.06. – 06.06.22	Niveau II – IV	➤\$	SM 8.1

TREKKING

Préalpes randonnée parmi les herbes / Kräuterwanderung 1 journée / Tag				
Di/So	08.05.22	Niveau open	➤\$	SM 9.1



Inscriptions online | Einschreibungen ab 01.12.21

DANSE

POLEARTISTIC

Le PoleArtistic est une discipline gymnique qui réunit la créativité, le maintien et le développement de la condition physique, la souplesse, et la coordination.

PoleArtistic ist eine anerkannte Turndisziplin bei der Beweglichkeit, Kraft und Kreativität zur Musik in einer eleganten Form zusammenkommen und individuell personalisiert werden können. Wage es und komm vorbei!

DIVERS

BLOC | BOULDERN

Le Hangar a ouvert ses portes pour nous. Viens découvrir le bloc près de la gare de Fribourg.

Le Hangar hat seine Türen für unsgeöffnet. Komm mit und entdecke das Bouldern jeden Freitag mit uns am Bahnhof Freiburg.

SALLES DE FITNESS

FITNESSRAUM PEROLLES

Viens t'entraîner avec nos nouvelles « Kettlebells » dans notre salle de fitness à Pérolles PER21.

Im Fitnessraum Pérolles PER21 kannst du dich jetzt mit unseren neuen Kettlebells austoben.

SPORT D'EAU

SURF

Alaia Bay est la première piscine de surf en Europe continentale. Niché dans les Alpes suisses, c'est le spot de surf le plus spectaculaire pour tous les niveaux en Suisse.

Alaia Bay ist das erste Surfbecken in Kontinentaleuropa, eingebettet in die Schweizer Alpen. Es ist der spektakulärste Surfspot für alle Levels in der Schweiz.

PADDEL & SURF- TRAINING

Cette formation convient aussi bien aux surfeurs expérimentés qu'à ceux qui veulent devenir surfeurs et à tous ceux qui recherchent un type différent d'entraînement physique.

Améliore ta technique de pagaie, ta position sur la planche, ton «pop up», ton «duck dive», ta condition physique et ta coordination.

Dieses Training eignet sich für erprobte Surfer sowie für jene, die es noch werden möchten und für alle, welche ein Fitnesstraining der anderen Art suchen.

Verbessere in diesem Kurs deine Paddeltechnik, die Position auf dem Brett, «pop up», «duck dive» und deine konditionellen und koordinativen Fertigkeiten.

WELLNESS

HYPNOSE - RELAXATION

Vien te détendre, te relâcher mentalement et découvrir ou approfondir la pratique de l'hypnose ericksonienne.

Es ist Zeit um dich auf den Grundlagen der ericksonschen Hypnose komplett zu entspannen! Mit etwas Übung meisterst du damit alle Stresssituationen locker.

PLEINE CONSCIENCE

Tu veux améliorer ta concentration, ta gestion du stress et de tes émotions ? Alors participe à ce cours et apprends les techniques d'entraînement à la pleine conscience !

Möchtest du deine Konzentrationsfähigkeit sowie dein Stress- und Emotionsmanagement verbessern? Dann besuche diesen Kurs und erlerne Techniken zur Achtsamkeit!

VIDEOS

VIDEOS

Plus de 260 vidéos sont disponibles sur youtube faites par nos entraîneurs. Tu peux découvrir un nouveau sport depuis chez toi.

Mehr als 260 Videos von unseren Trainingsleitenden stehen für dich auf unserer Website zum Mitmachen bereit. Entdecke unsere Angebote wo auch immer du bist!

EVENTS

TOURNOIS & MANIFESTATIONS DU SPORT UNIVERSITAIRE

TURNIERE & ANLÄSSE DES UNIVERSITÄTSPORTS

Badminton	Je/Do Je/Do	21.10.21 21.04.22	➤ ➤	CO Pérolles CO Pérolles
Basketball	Me/Mi	17.11.21	➤	Pérolles 95 A, B
Course du sport uni / Unilauf	Ma/Di Me/Mi	28.09.21 27.04.22	➤ ➤	Pérolles 90 Pérolles 90
Escrime / Fechten	Me/Mi Me/Mi	22.12.21 13.04.22	➤ ➤	Miséricorde Miséricorde
Futsal	Je/Do Je/Do	04.11.21 11.11.21	➤ ➤	Pérolles 95 A, B Pérolles 95 A, B
Pétanque	Je/Do Je/Do Je/Do	07.10.21 19.05.22 23.06.22	➤ ➤ ➤	Pérolles 95 Pérolles 95 Pérolles 95
Soirée de danse / Tanzabend	Me/Mi	04.05.22	➤	Regina Mundi
Tennis de table / Tischtennis	Lu/Mo	14.03.22	➤	Ecole des métiers
Unihockey	Je/Do	10.03.22	➤	Ste-Croix
Volley Night	Lu/Mo Me/Mi	11.04.22 13.04.22	➤\$ ➤\$	Ste-Croix Ste-Croix
Weihnachtsschwimmen	Je/Do	16.12.21	➤	Piscine St-Michel
4h Indoor-Cycling	Je/Do	18.11.21	➤\$	Regina Mundi



CHAMPIONNATS

CHAMPIONNATS UNIVERSITAIRES SUISSES (CUS) 2021 | 2022

SCHWEIZER HOCHSCHULMEISTERSCHAFTEN (SHM) 2021 | 2022

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.

Wer sich im Leistungssport mit anderen messen und auf nationaler und internationaler Ebene die Universität Freiburg vertreten möchte, kann sich bei uns melden.

www.swissuniversitysports.ch/fr/concours/championnats-universitaires-suissees
www.swissuniversityspot.ch/wettkaempfe/shm

UNIVERSIADE D'HIVER 11 au 21 décembre 2021

WINTERUNIVERSIADE 11. bis 21. Dezember 2021

Enfin de retour en Suisse depuis 1962. Le deuxième plus grand événement multisport au monde après les Jeux Olympiques, l'Universiade d'hiver se déroule à Lucerne en décembre. Découvrez le programme !

Seit 1962 endlich wieder bei uns in der Schweiz. Der Weltweit zweitgrösste Multisportanlass nach den Olympischen Spielen findet die Winteruniversiade im Dezember bei uns in Luzern statt. Schau dir das Programm an!



DATES IMPORTANTES

PAS DE COURS PENDANT LES JOURS SUIVANTS

KEINE KURSE WÄHREND FOLGENDEN TAGEN

Toussaint / Allerheiligen	Lu/Mo	01.11.21
Dies Academicus	Lu/Mo	15.11.21
Maria Conception / Mariä Empfängnis	Me/Mi	08.12.21
Noël / Weihnachten	Lu-Di/Mo-So	21.12.20 – 03.01.21
Nouvel An / Neujahr	Ve/Fr	01.01.21
Pâques / Ostern	Ve-Di/Fr-So	02.04. – 11.04.21
Ascension / Aufahrt	Je-Di/Do-So	13.05. – 16.05.21
Lundi de Pentecôte / Pfingstmontag	Lu/Mo	24.05.21
Fête-Dieu / Fronleichnam	Je/Do	03.06.21
Fête nationale / Bundesfeiertag	Di/So	01.08.21
Assomption / Mariä Himmelfahrt	Di/So	15.08.21

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.

LÉGENDE

- = Tous les cours avec inscription online
- \$ = Alle Kurse mit Online-Einschreibung
- ⌘ = Payant / Kostenpflichtig
- ⚙ = Aussi pendant le hors semestre hiver / Auch während der vorlesungsfreien Zeit Winter (10.01. – 18.02.22)
- ⚙ = Aussi pendant le hors semestre été / Auch während der vorlesungsfreien Zeit Sommer (07.06. – 24.06.22)
- 🏊 = Nouveau cours / Neues Kursangebot

- Niveau open = Tous / Alle
- Niveau I = Débutants / Einsteigende
- Niveau II = Initiés / Mit Grundkenntnissen
- Niveau III = Avancés / Fortgeschrittene
- Niveau IV = Experts / Könner
- Niveau V = Aptés au hors piste
- Sicheres Fahren im unpräparierten Gelände

- CO Pérolles = Cycle d'Orientation de Pérolles
- 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 / Schnee- und Bergsport
- SP = Semestre de printemps / Frühlingssemester
- TS = Terrain synthétique / Kunstrasenplatz

IMPRESSUM

Bildnachweis Photocredits : Universitätssport Freiburg
Affiches | Plakate : Uniprint Fribourg

INFORMATIONS

SEMESTRE D'AUTOMNE | HERBSTSEMESTER

20.09.21 – 24.12.21

➤ Inscriptions online pour les cours payants dès le mercredi
➤ Online-Einschreibungen für Kurse mit Taxe ab Mittwoch 01.09.21 à 08.00

⌘ Hors semestre hiver | Vorlesungsfreie Zeit Winter
10.01.22 – 18.02.22

SEMESTRE DE PRINTEMPS | FRÜHLINGSSEMESTER

21.02.22 – 03.06.22

➤ Inscriptions online pour les cours payants dès le mardi
➤ Online-Einschreibungen für Kurse mit Taxe ab Dienstag 01.02.22 à 08.00

⚙ Hors semestre été | Vorlesungsfreie Zeit Sommer
07.06.22 – 24.06.22



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.



RÉCEPTION

HEURES D'OUVERTURE | ÖFFNUNGSZEITEN

Mardi / Dienstag	09.00 – 11.00		14.09. – 05.10.21
Mercredi / Mittwoch	11.30 – 13.30	⌘ ⌘	dès/ab 08.09.21
Jeudi / Donnerstag	16.30 – 18.30		dès/ab 23.09.21

FERMETURE | SCHLIESSUNG

Noël / Weihnachten	27.12.21 – 09.01.22
Pâques / Ostern	15.04.22 – 22.04.22
Été / Sommer	27.06.22 – 06.09.22

CONTACT | KONTAKT

unisportuni@unifr.ch

ADRESSE RECEPTION

Bd de Pérolles 95, 1700 Fribourg

MODIFICATION DE L'OFFRE | ANGEBOTSÄNDERUNGEN

Nos offres sur notre site web font foi.
Das Sportangebot auf unserer Website ist massgebend.

FAQ

QUESTIONS ? | FRAGEN?



As-tu des questions au sujet du sport universitaire ? Renseignes-toi sur notre site web sous «FAQ» ou viens nous trouver à la réception.

TOUS LES COURS AVEC INSCRIPTION ONLINE

ALLE KURSE MIT ONLINE EINSCHREIBUNG

Il y a 2 types d'inscription
- Hebdomadaire (24h avant le début du cours jusqu'au début du cours)
- Cours bloc (SA 01.09.2021, 08.00 / SP 01.02.2021, 08.00)

Es gibt 2 Einschreibeformen
- Wöchentlich (ab 24 Std. vor dem Kurs)
- Blockkurs (HS 01.09.2021, 08.00/ FS 01.02.2022, 08.00)

LE GESTIONS DES COURS SE FAIT COMMENT ?

WIE VERWALTE ICH MEINE KURSE?

Sur le portail my.unifr.ch tu peux gérer tes inscriptions.
Auf dem Portal my.unifr.ch kannst du deine Einschreibungen verwalten.

MOTTO UNISPORT

DECOUVRE TA PASSION

FINDE DEINE PASSION

JOIN US

facebook.com/Unisportuni
instagram.com/unisportfribourg

OFFICIAL SPONSORS

Always Good Times