

# Programme hors semestre Programme vorlesungsfreie Zeit


**ARTS MATIAUX**

BOXE	Lu/Mo	18.15 - 19.45	Niv. open	✍	Miséricorde
ESCRIME	Me/Mi	17.15 - 18.45	3 armes 3 Waffen	✍ \$	Miséricorde


**GROUP FITNESS**

AEROBIC FUN AND TONE	Lu/Mo	17.15 - 18.30	Niv. open	✍	Pérolles 95 A
DEEP BODYWORK	Lu/Mo	19.00 - 20.00	Niv. open	✍	Pérolles 95 B
FUNCTIONAL OUTDOOR TRAINING (F.O.T)	Lu/Mo	12.15 - 13.15	Niv. open	✍	St-Léonard
INDOOR CYCLING	Lu/Mo	18.45 - 20.00	Niv. open	✍	Regina Mundi
	Ma/Di	12.00 - 13.00	Niv. open	✍	Regina Mundi
	Me/Mi	12.00 - 13.00	Niv. open	✍	Regina Mundi
	Me/Mi	17.30 - 18.45	Niv. open	✍	Regina Mundi
	Je/Do	07.00 - 08.00	Niv. open	✍	Regina Mundi
	Ve/Fr	12.15 - 13.15	Niv. open	✍	Regina Mundi
JUMP FITNESS	Me/Mi	17.30 - 18.30	Niv. open	✍	Salle multiusage, Ste Croix
KINESIS CIRCUIT	Me/Mi	16.00 - 17.15	Niv. open	✍	Regina Mundi
LIMITLESS	Ma/Di	19.05 - 20.05	Niv. open	✍	Ste-Croix B, C
PILATES	Lu/Mo	12.05 - 13.05	Niv. open	✍	Pérolles 95 B
	Ma/Di	08.30 - 09.45	Niv. open	✍	Miséricorde
	Me/Mi	08.30 - 09.30	Niv. open	✍	Regina Mundi
RUNNING (Interevalles)	Ma/Di	17.15 - 18.15	Niv. open	✍	Pérolles 95 B
TRX	Ma/Di	16.00 - 17.15	Niv. open	✍	Regina Mundi



JEUX	BADMINTON	Ve/Fr	20.15 – 21.45	Jeu/Spiel	✍	Pérolles 95 A, B
	BASKETBALL	Ma/Di	19.05 - 20.20	Jeu/Spiel	✍	Ste-Croix A
	FOOTBALL	Lu/Mo	20.15 - 21.45	Jeu/Spiel	✍	St-Léonard TS
	FUTSAL	Ma/Di	17.00 - 18.30	Jeu/Spiel	✍	Pérolles 95 A
	TCHOUKBALL	Ma/Di Je/Do	20.15 - 21.45 19.30 - 21.00	Niv. open Niv. II	✍ ✍	Ecole du Jura (halle Jura 2) Av. Général-Guisan 61 1700 Fribourg
	VOLLEYBALL	Ve/Fr Ve/Fr	18.30 – 20.00 18.30 – 20.00	Niv. I, II Niv. III, IV	✍ ✍	Pérolles 95 B Pérolles 95 A



SALLES DE FITNESS	PEROLLES 95	Lundi / Montag Ma/Di - Ve/Fr Samedi / Samstag	08.00 - 21.30 07.00 - 21.30 08.00 - 16.30	✍ \$ ✍ \$ ✍ \$	
	MISERICORDE	Lu/Mo - Ve/Fr	08.30 - 21.30	✍ \$	
	REGINA MUNDI 20.30)	Lu/Mo - Ve/Fr Samedi / Samstag	08.00 - 21.30 08.00 - 16.30	✍ \$ ✍ \$	(Accès jusqu'à / Zutritt bis



TÄNZE	SALSA PRACTICA	Ma/Di	18:30 - 19:45	Niv. open	✍	Regina Mundi
	<p>La Salsa Practica n'est pas un cours structuré, mais doit être considérée comme une danse libre. Ici, vous avez la possibilité de bouger avec des personnes partageant les mêmes idées sur de la musique salsa et de répéter des figures de salsa seul, à deux ou en groupe. La Pratica est également ouverte à ceux qui ne connaissent pas encore la salsa et qui souhaitent découvrir cette danse sans engagement. Une personne mettra la musique sur place.</p> <p>La session est adaptée à tous les niveaux et peut être suivi sans partenaire. Pour ceux qui souhaitent beaucoup danser, il est toutefois recommandé de venir accompagné.</p>					
	<p>Die Salsa Practica ist als ein freies Tanzen zu verstehen und kein strukturierter Kurs. Hier wird eine Person vor Ort Musik auflegen und die Tanzfläche eröffnet um allein, im Paar oder auch in der Gruppe zu Salsamusik zu tanzen. Die Practica eignet sich für alle Niveaus. Für diejenigen, die viel im Paar tanzen möchten, empfiehlt es sich in Tanzbegleitung zu kommen.</p> <p>Ob man den Salsatanz kennt oder nicht, es steht allen offen hier vorbeizuschauen und sich zu den karibischen Rhythmen bewegen zu kommen.</p>					



VERSCHIEDENES	ESCALADE KLETTERN	Lu/Mo*	10.00 - 15.00	Libre	\$	Grimper.ch SA
		Ma/Di*	10.00 - 15.00	Libre	\$	Rte Henri-Stephan 12
		Ve/Fr*	10.00 - 15.00	Libre	\$	1762 Givisiez
		*Période 01.06. - 14.09.2026				
	MOUNTAIN BIKE	Lu/Mo	17.30 - 19.00	Niv. open	✍	St-Léonard
		01./15.06.2026				
		Ma/Di	17.30 - 19.00	Niv. open	✍	St-Léonard
			09.06.2026			



WASSERSPORT	AQUAFIT	Je/Do	18.00 - 19.00	Niv. open	✍	Piscine Jolimont
	NATATION	Ma/Di	16.30 - 17.30	Natation libre	✍	FOS
		Je/Do	17.30 - 19.00	Natation libre	✍	Piscine St-Michel
	STAND UP PADDLING	Ve/Fr	17.00 - 19.00	Niv. open	✍ \$	Surfcenter Bise Noire Ryf 89 3280 Murten
			29.05. - 03.07.2026 28.08. - 02.10.2025			
SURF	Horaires et niveaux variés voir sur site web Verschiedene Zeiten und Niveaus siehe Website			✍ \$	Alaïa Bay Sion	
WINDSURF	Lu - Je	13.30 - 16.00	Niveau I - II	✍ \$	Surfcenter Bise Noire Murten	
		15.06. - 18.06.2026 31.08. - 03.09.2026				



WELLNESS	DYNAMIC FLOW YOGA	Ma/Di	12.15 - 13.15	Niv. open	✍	Miséricorde
	HATHA VINYASA FLOW YOGA	Me/Mi	19.00 - 20.00	Niv. open	✍	Regina Mundi
	NORDIC WALKING	Lu/Mo	17.30 - 19.00	Niv. open	✍	Miséricorde (Chapelle)
	PRANA VINYASA FLOW YOGA	Lu/Mo Me/Mi	12.15 - 13.15 10.30 - 11.30	Niv. open Niv. open	✍ ✍	Miséricorde Miséricorde