UNI FR
UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
UNIVERSITÄT FREIBURG

PROGRAMME 2026 | 2027

uni sport uniFR

LEGENDE

✎	=	Inscription en ligne Online-Einschreibung
$	=	Payant / Kostenpflichtig
❄	=	Aussi pendant le hors semestre hiver / Auch während der vorlesungsfreien Zeit Winter (04.01. – 19.02.27)
☼	=	Aussi pendant le hors semestre été / Auch während der vorlesungsfreien Zeit Sommer (07.06 – 25.06.27)
NEW!	=	Nouveau cours / Neues Kursangebot Nouveau lieu / Neuer Ort
Niveau open	=	Tous / Alle
Niveau I	=	Débutants / Einsteigende
Niveau II	=	Initiés / Mit Grundkenntnissen
Niveau III	=	Avancés / Fortgeschrittene
Niveau IV	=	Experts / Könner-in
Niveau V	=	Aptes au hors piste Sicheres Fahren im unpräparierten Gelände
CO Pérolles	=	Cycle d'Orientation de Pérolles
DE	=	Allemand
Emp.	=	Employé·e·s / Angestellte
F	=	Femmes / Frauen
FOS	=	Ecole libre publique / Freie Öffentliche Schule
FR	=	Français
H	=	Hommes / Männer
HEP	=	Haute école pédagogique / Pädagogische Hochschule
SA	=	Semestre d'automne / Herbstsemester
SM 1.1 – 9.1	=	Codes Sport et Montagne / Codes Schnee- und Bergsport
SP	=	Semestre de printemps / Frühlingssemester
TS	=	Terrain synthétique / Kunstrasenplatz
Website	=	www.unifr.ch/sportuni

uni sport uniFR

SALLES DE FITNESS

ABONNEMENT DE FITNESS – DROIT D'ACCES
FITNESSABONNEMENT – ZUTRITTSRECHT ✎ $

Première inscription ou renouvellement de l'abonnement
Erstmalige Benutzung oder Erneuerung des Abonnements

1. Être en possession de l'abonnement au sport (voir droit d'accès).
2. Inscription et paiement sur notre site web.
3. Validation de la Campus Card / Sport Card auprès d'une borne, dès 24h après le paiement.
4. Utilisation des salles de fitness seulement avec la Campus Card / Sport Card validée avec mention **FIT 26/27**.

1. Im Besitz eines Sportabonnements sein (siehe Zutrittsberechtigung).
2. Anmeldung und Bezahlung auf unserer Website.
3. Ab 24 Std. nach Einzahlung, Aktualisierung der Campus Card / Sport Card an einer Computersäule.
4. Benutzung der Fitnessräume nur mit einer gültigen Campus Card / Sport Card mit dem Aufdruck **FIT 26/27**.

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

Zutritt zu den Fitnessräumen =
Sportabonnement + Fitnessabonnement

Durée de la validité | Gültigkeit

Tarif 1	01.08.26 – 31.08.27	CHF	100.00
Tarif 2	01.01.27 – 31.08.27	CHF	80.00
Tarif 3	01.05.27 – 31.08.27	CHF	50.00

ENTRAÎNEMENT SALLE DE FITNESS ✎ $
HEURES D'OUVERTURE | ÖFFNUNGSZEITEN

Accès aux salles jusqu'à / Zutritt zu den Fitnessräumen bis 20:30

Pérolles 95 (PER20)	Lundi / Montag	08:00 – 21:30
	Ma/Di – Ve/Fr	07:00 – 21:30
	Samedi / Samstag	08:00 – 16:30
Miséricorde (MIS02)	Lu/Mo – Ve/Fr	08:30 – 21:30
Regina Mundi (RMU02)	Lu/Mo – Ve/Fr	08:00 – 21:30
	Samedi / Samstag	08:00 – 16:30

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.-.

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

ARTS MARTIAUX

BOXE

Lu/Mo	18:15 – 19:45	Niveau I	✎❄☼	Miséricorde
Me/Mi	18:40 – 20:10	Niveau I – II	✎	Pérolles 95 B

JIU – JITSU BRESILIEN

Je/Do	19:30 – 20:45	Niveau open	✎	Rte du Petit-Moncor 1C 1752 Villars-sur-Glâne

NEW!
KARATE

Lu/Mo	20:15 – 21:30	Niveau open	✎	Miséricorde

KICK – BOXING

Ma/Di	18:00 – 19:15	Niveau I	✎	Rte du Jura 49
Je/Do	12:15 – 13:15	Niveau I	✎	1700 Fribourg

KUNG – FU

Je/Do	18:00 – 19:30	Niveau open	✎	Salle multi-usage Ste-Croix

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

JEUX

BADMINTON

Lu/Mo	18:45 – 20:15	Jeu / Spiel	✎	Ecole des Métiers
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	12:05 – 13:05	Jeu / Spiel	✎	Pérolles 95 B
Me/Mi	19:05 – 20:20	Jeu / Spiel	✎	Ste-Croix A
Me/Mi	20:30 – 21:45	Niveau III – IV	✎	Pérolles 95 B
Je/Do	19:05 – 20:20	Jeu / Spiel	✎	Ste-Croix B, C
Ve/Fr	12:05 – 13:05	Jeu / Spiel	✎	Pérolles 95 B
Ve/Fr	20:15 – 21:45	Jeu / Spiel	✎❄☼	Pérolles 95 A, B

BASKETBALL

Lu/Mo	20:15 – 21:45	Niveau open	✎❄	Pérolles 95 B
Ma/Di	19:05 – 20:20	Jeu / Spiel	✎❄☼	Ste-Croix A
Me/Mi	18:40 – 20:10	Jeu / Spiel	✎	Pérolles 95 A
Je/Do	12:05 – 13:05	Jeu 3x3 / Spiel 3x3	✎	Pérolles 95 A
Je/Do	18:40 – 20:10	Niveau open	✎	Pérolles 95 A

FOOTBALL | FUSSBALL

Lu/Mo	20:15 – 21:45	Jeu / Spiel	✎☼	St-Léonard TS

FUTSAL

Ma/Di	17:00 – 18:30	Jeu / Spiel	✎❄☼	Pérolles 95 A
Ma/Di	20:15 – 21:45	Jeu / Spiel	✎	Pérolles 95 A
Me/Mi	20:15 – 21:45	Jeu / Spiel	✎	Pérolles 95 A

HANDBALL

Ma/Di	20:00 – 22:00	Niveau open / F&H	✎❄	CO de Pérolles

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

*Equipement personnel complet obligatoire / persönliche vollständige Ausrüstung obligatorisch

MINI – TENNIS

Ma/Di	18:40 – 19:55	Niveau open	✎	Pérolles 95 B
Ma/Di	20:00 – 21:15	Niveau open	✎	Pérolles 95 B

TCHOUKBALL

Je/Do	19:30 – 21:00*	Niveau II	✎❄☼	Ecole du Jura Halle Jura 2 Av. Général-Guisan 61 1700 Fribourg

*Voir / Siehe Website

TENNIS DE TABLE | TISCHTENNIS

Lu/Mo	17:00 – 18:30	Niveau I – III	✎	Ecole des Métiers

UNIHOCKEY

Lu/Mo	19:00 – 20:30	Jeu / Spiel	✎	RMO (HEP)
Ma/Di	20:30 – 22:00	Niveau I – III	✎	Ste-Croix B
Me/Mi	17:15 – 18:30	Emp.	✎❄☼	Pérolles 95 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	Jeu / Spiel	✎	Ste-Croix A
Lu/Mo	20:30 – 22:00	Niveau III – IV	✎	Ste-Croix B, C
Ma/Di	17:00 – 18:30	Niveau II	✎	Pérolles 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	✎	Ste-Croix A
Ve/Fr*	18:30 – 20:00	Jeu Niveau I – II	✎❄☼	Pérolles 95 B
Ve/Fr*	18:30 – 20:00	Jeu Niveau III – IV	✎❄☼	Pérolles 95 A

*Durant les hors semestres niveau I – IV

COURS BLOC | BLOCKKURSE

PADEL

Lu/Mo	17:00 – 18:30	Niveau I	✎$	Forum Fribourg
Me/Mi	16:00 – 17:30	Niveau II	✎$	Forum Fribourg
	SA 02.11. – 02.12.26 (5 cours)			
	SP 22.02. – 24.03.27 (5 cours)			

TENNIS OUTDOOR

SA dès le 21.09.26 (5 cours)
SP dès le 05.04.27 (5 cours)

Lu/Mo	Siehe online	Niveau III	✎$	St-Léonard
Lu/Mo	Voir en ligne	Niveau II	✎$	St-Léonard
Ma/Di	Voir en ligne	Niveau II	✎$	St-Léonard
Ma/Di	Siehe online	Niveau III	✎$	St-Léonard
Ma/Di	Voir en ligne	Niveau I	✎$	St-Léonard
Me/Mi	Siehe online	Niveau I	✎$	St-Léonard
Me/Mi	Voir en ligne	Niveau II	✎$	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 online	Niveau I	✎$	St-Léonard
Je/Do	Voir en ligne	Niveau III	✎$	St-Léonard

TENNIS INDOOR

SA 12.11. – 17.12.26 (6 cours)
SP 25.02. – 25.03.27 (5 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 COURTS OUTDOOR
Envie de faire un match de tennis ou une session d'entraînement ?
Réserve maintenant un de nos courts de tennis pour CHF 15.- par heure !

Lust auf einen Tennismatch oder eine Trainingssession?
Reserviere jetzt einen unserer Tenniscourts für CHF 15.- pro Stunde!

Mars à novembre
Lu/Mo – Di/So ✎$ St-Léonard

GROUP FITNESS

AEROBIC FUN AND TONE

Lu/Mo	17:15 – 18:30	Niveau open	✎❄☼	Pérolles 95 A

BLACKROLL®

Lu/Mo	17:30 – 18:30	Niveau open	✎	Salle multi-usage Ste-Croix

BODYSCULPT

Ma/Di	12:15 – 13:15	Niveau open	✎❄	Ste-Croix B, C
Me/Mi	19:05 – 20:20	Niveau open	✎	Ste-Croix B, C
Je/Do	17:15 – 18:30	Niveau open	✎	Pérolles 95 A

CALISTHENICS

Me/Mi	17:15 – 18:30	Niveau open	✎	Ecole des Métiers

DEEP BODYWORK

Lu/Mo	19:00 – 20:00	Niveau open	✎❄☼	Pérolles 95 B

NEW!
CONDI TRAINING

Me/Mi	18:45 – 20:15	Niveau open	✎❄	Ecole des Métiers

FUNCTIONAL OUTDOOR TRAINING (F.O.T.)

Lu/Mo	12:15 – 13:15 05.04. – 25.06.2027	Niveau open	✎☼	St-Léonard

GAINAGE | RUMPFSTABILISIERUNG

Je/Do	12:05 – 13:05	Niveau open	✎	Pérolles 95 B
Ve/Fr	12:05 – 13:05	Niveau open	✎	Pérolles 95 A

HYBRID TRAINING

Je/Do	19:05 – 20:20	Niveau open	✎	Ste-Croix A

INDOOR CYCLING

Lu/Mo	18:45 – 20:00	Niveau open	✎❄☼	Regina Mundi
Ma/Di	12:00 – 13:00	Niveau open	✎❄☼	Regina Mundi
Me/Mi	12:00 – 13:00	Niveau open	✎❄☼	Regina Mundi
Me/Mi	17:30 – 18:45	Niveau open	✎❄☼	Regina Mundi
Je/Do	07:00 – 08:00	Niveau open	✎☼	Regina Mundi
Je/Do	19:30 – 20:45	Niveau open	✎❄	Regina Mundi
Ve/Fr	12:15 – 13:15	Niveau open	✎❄☼	Regina Mundi
Sa/Sa*	10:30 – 11:45	Niveau open	✎❄	Regina Mundi

*Voir les dates sur site web / Siehe Daten Website

JUMP FITNESS

Me/Mi	17:30 – 18:30	Niveau open	✎❄☼	Salle multi-usage

KINESIS CIRCUIT

Lu/Mo	16:00 – 17:15	Niveau open	✎	Regina Mundi
Me/Mi	16:00 – 17:15	Niveau open	✎❄☼	Regina Mundi
Je/Do	15:30 – 16:45	Niveau open	✎	Regina Mundi

LATIN DANCE FITNESS

Ve/Fr	17:10 – 18:10	Niveau open	✎	Pérolles 95 B

LIMITLESS

Lu/Mo	12:05 – 13:05	Niveau open	✎	Pérolles 95 A
Ma/Di	19:05 – 20:05	Niveau open	✎❄☼	Ste-Croix B, C

PILATES

Lu/Mo	12:05 – 13:05	Niveau open	✎☼	Pérolles 95 B
Ma/Di	08:30 – 09:45	Niveau open	✎☼	Miséricorde
Ma/Di	12:05 – 13:05	Niveau open	✎	Pérolles 95 A
Ma/Di	15:20 – 16:20	Niveau open	✎	Miséricorde
Me/Mi*	08:00 – 09:00	Niveau open	✎❄☼	Regina Mundi
Me/Mi	09:05 – 10:05	Niveau open	✎	Regina Mundi
Je/Do	08:30 – 09:30	Niveau open	✎❄	Miséricorde
Je/Do	17:00 – 18:00	Niveau open	✎	Regina Mundi

*Durant les hors semestres 08:30 – 09:30

RUNNING

Ma/Di*	17:15 – 18:30	Niveau open	✎☼	Miséricorde
Je/Do	17:15 – 18:30	Niveau open	✎	Pérolles 95

*Entrainement par intervalles / Intervall Training

TRX

Ma/Di	16:00 – 17:15	Niveau open	✎☼	Regina Mundi
Me/Mi	09:00 – 10:15	Niveau open	✎	Miséricorde

URBAN TRAINING

Me/Mi	12:05 – 13:05	Niveau open	✎	Pérolles 95

ZUMBA®

Ma/Di	19:00 – 20:00	Niveau open	✎❄	Pérolles 95 A
Je/Do	20:30 – 21:30	Niveau open	✎	Pérolles 95 A

COURS BLOC | BLOCKKURS

CROSSFIT by Sarine Crossfit

Lu/Mo	16:00 – 17:00	Niveau open	✎$	Sarine Crossfit
	SA 28.09. – 30.11.2026			Rte du Petit Moncor 1c
	SP 08.03. – 24.05.2027			1700 Fribourg

SPORTS D'EAU

AQUAFIT

Je/Do	18:00 –19:00	Niveau open	✎❄☼	Piscine Jolimont

NATATION | SCHWIMMEN

Ma/Di	16:30 –17:30	Natation libre	✎❄☼	FOS
Je/Do	17:30 –18:30	Niveau I	✎	Piscine St-Michel
Je/Do*	17:45 –18:30	Natation libre	✎❄☼	Piscine St-Michel
Je/Do	18:30 –20:00	Niveau II	✎	Piscine St-Michel
Je/Do	18:30 –20:00	Niveau III	✎	Piscine St-Michel
Je/Do	18:30 –20:00	Niveau IV	✎	Piscine St-Michel

*Durant les hors semestres 17:30 – 19:00

PADDLE & SURF

Je/Do	16:45 –18:00	Niveau open	✎	Piscine St-Michel

STAND UP PADDLING

Ve/Fr	17:00 –19:00	Niveau open	✎$	Surfcenter Bise Noire
	SA 28.08. – 02.10.26 / 27.08. – 01.10.27			Ryf 89
	☼ 04.06. – 09.07.27			3280 Murten

SURF

Voir / Siehe Website 1950 Sion		Niveau I – IV	✎$	Alaïa Bay

COURS BLOC | BLOCKKURSE

AVIRON | RUDERN

Lu & Me	18:00 – 20:00 21.09. – 30.09.26	Niveau open	✎$ SA	Bootshaus SAF Schiffenensee
Lu/Mo	18:30 – 20:30 05.04. – 26.04.27	Niveau open	✎$ SP	
Me/Mi	18:30 – 20:30 07.04. – 28.04.27	Niveau open	✎$ SP	

NEW!
KAYAK | KAJAK

Lu/Mo	18:00 – 20:30 03.05. – 31.05.27	Niveau I	✎$	Passerelle des Neigles 1700 Fribourg
Lu/Mo	18:00 – 20:30 07.06. – 28.06.27	Niveau II	✎$	

WINDSURF

Lu – Je	13:30 –16:00 SA 31.08. – 03.09.26 / 30.08. – 02.09.27 SP 14.06. – 17.06.27	Niveau I – II	✎$☼	Surfcenter Bise Noire 3280 Murten

WING FOIL

Ma – Je	09:00 – 11:30 ☼ Ma, Me, Ve 01.09. / 02.09. / 04.09.26 ☼ 15.06. – 17.06.27 / 31.08. – 02.09.27	Niveau I	✎$	Surfcenter Bise Noire 3280 Murten

TANZ

BALLET | BALLETT

Me/Mi	17:30 – 18:45	Niveau I	✎	BD de Pérolles 40 Studio Chorégraphie

CONTEMPORARY JAZZ

Me/Mi	20:15 – 21:30	Niveau open	✎	Regina Mundi

DANSE CONTEMPORAINE | ZEITGENÖSSISCHER TANZ

Ma/Di	20:15 – 21:30	Niveau open	✎	Regina Mundi
Je/Do	17:30 – 18:45	Niveau open	✎	Ecole des Métiers

HIP – HOP

Lu/Mo	20:15 – 21:45	Niveau open	✎	Regina Mundi

NEW!
POLEARTISTIC

Je/Do	13:30 – 14:30	Niveau open	✎	Rue de l'Abbé-Bovet 4 1700 Fribourg

SALSA PRACTICA

Ma/Di*	18:30 – 19:45	Niveau open	✎❄☼	Regina Mundi

*Uniquement durant les hors semestres, en été 17:30 – 19:15

TANGO PRACTICA

Je/Do*	12:15 – 13:15	Niveau open	✎❄	Regina Mundi

*Uniquement durant le hors semestre hiver

COURS BLOC | BLOCKKURSE

BACHATA

Lu/Mo	20:50 – 21:50	Niveau open	✎$	Pérolles 95 A

DISCO SWING & VALSE VIENNOISE | DISCO SWING & 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

SALSA

Lu/Mo	12:15 – 13:15	Niveau open	✎$	Regina Mundi
Ma/Di	17:20 – 18:35	Niveau I	✎$ SA	Regina Mundi
Ma/Di	17:20 – 18:35	Niveau II	✎$ SP	Regina Mundi
Ma/Di	18:40 – 19:55	Niveau III	✎$	Regina Mundi

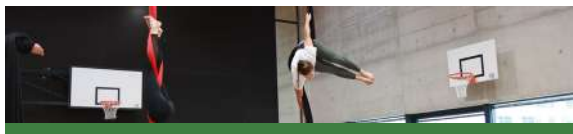
SALSA WORKSHOP

Ma/Di*	17:00 – 18:15	Niveau open	✎❄	Regina Mundi

*12.01. / 19.01. / 26.01. / 02.02. / 16.02.27

TANGO ARGENTINO

Je/Do	12:15 – 13:15	Niveau open	✎$	Regina Mundi



VERSCHIEDENES

BLOC | BOULDERN INDOOR

Ve/Fr	12:15 – 13:45	Niveau open	✎$	Le Hangar Avenue du Midi 4 1700 Fribourg

NEW!
ESCALADE | KLETTERN INDOOR

Lu/Mo	10:00 – 12:00	Niveau II	✎$	Bloczone
Lu/Mo	12:20 – 14:20*	Niveau Get Ready	✎$	Rte Henri-Stephan 12
Ma/Di	16:00 – 18:00	Niveau II – III	✎$	1762 Givisiez
	* SA 14.09./ 21.09./ 28.09./26.10/02.11.26			
	* SP 22.02./01.03./08.03./12.04./19.04.27			

GYMNASTIQUE AUX AGRES | GERÄTETURNEN

Lu/Mo	17:00 – 18:50	Niveau open	✎	Pérolles 95 B
Ma/Di	12:05 – 13:05	Niveau II – III	✎	Pérolles 95 B
Me/Mi	17:00 – 18:30	Niveau open	✎	Pérolles 95 B

MOUNTAIN BIKE

SA 14.09. – 21.10.26
SP 05.04. – 02.06.27

Lu/Mo	17:30 – 19:00*	Niveau open	✎	St-Léonard
Ma/Di	17:30 – 19:00*	Niveau open	✎	St-Léonard
Me/Mi	17:30 – 19:00*	Niveau open	✎	St-Léonard

*Durant le SP 17:30 – 19:30

PATINAGE | EISLAUFEN

Ma/Di	12:15 – 13:30	Patinage libre	✎SA	BCF Arena

SLACKLINE

Je/Do	17:00 – 18:30	Niveau open	✎	Pérolles 95 B

TISSU AERIEN | VERTIKALTUCH – AKROBATIK

Je/Do	17:00 – 18:30	Niveau open	✎	Pérolles 95 B

TRAMPOLIN & FREESTYLE TRAINING

Je/Do	18:40 – 20:10	Niveau I	✎	Pérolles 95 B
Je/Do	20:15 – 21:45	Niveau II	✎	Pérolles 95 B

COURS BLOC | BLOCKKURSE

ESCALADE | KLETTERN INDOOR

Lu/Mo	16:00 – 18:00	Niveau I	✎$	Bloczone
Je/Do	16:00 – 18:00	Niveau I	✎$	Rte Henri-Stephan 12 1762 Givisiez

Escalade libre | Freies Klettern
Pour CHF 10.- tu peux faire de l'escalade à Bloczone à 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 Bloczone in Givisiez zu klettern. Bezahlung mit Vorweisung der Campus Card / Sport Card vor Ort.

Lu/Mo*	10:00 – 15:00	Escalade libre	$ Givisiez
Ma/Di*	10:00 – 15:00	Escalade libre	$ Givisiez
Ve/Fr*	10:00 – 15:00	Escalade libre	$ Givisiez

*21.12.26 – 21.02.27 & 07.06. – 19.09.27

TIR A AIR COMPRIME | DRUCKLUFTSCHIESSEN

Me/Mi	19:30 – 21:00	Niveau open	✎$ SA	Av. du Général-Guisan 53

WELLNESS

COURS MASSAGE DOS & NUQUE | MASSAGEKURS RÜCKEN & NACKEN

Lu/Mo	17:45 – 20:45 18.01.2027	Niveau open	✎$	St-Léonard
Ma/Di	18:00 – 21:00 17.11.26 / 11.05.27	Niveau open	✎$	St-Léonard
Me/Mi	13:45 – 16:45 21.10.26 / 10.03.27	Niveau open	✎$	St-Léonard

COURS MASSAGE VISAGE & TÊTE | MASSAGEKURS GESICHT & KOPF

Lu/Mo	17:45 – 19:45 02.11.26 / 08.03.27	Niveau open	✎$	St-Léonard

COURS MASSAGE REFLEXOLOGIE PIEDS | MASSAGEKURS FUSSREFLEXZONEN

Ma/Di	18:00 – 21:00 10.11.26 / 20.04.27	Niveau open	✎$	St-Léonard

DYNAMIC FLOW YOGA

Ma/Di	12:15 – 13:15	Niveau open	✎ ❄ ☼	Miséricorde
Je/Do	12:15 – 13:15	Niveau open	✎ ❄	Miséricorde

HATHA CORE YOGA

Me/Mi	12:15 – 13:15	Niveau open	✎	Miséricorde

HATHA VINYASA FLOW YOGA

Me/Mi	19:00 – 20:00	Niveau open	✎ ❄ ☼	Regina Mundi
Je/Do	18:05 – 19:05	Niveau open	✎	Regina Mundi

NORDIC WALKING

Lu/Mo	17:30 – 19:00	Niveau open	✎ ☼	Miséricorde

PRANA VINYASA FLOW YOGA

Lu/Mo	12:15 – 13:15	Niveau open	✎ ❄ ☼	Miséricorde
Me/Mi	10:30 – 11:30	Niveau open	✎ ❄ ☼	Miséricorde

TAI CHI

Ma/Di	07:15 – 08:15	Niveau I	✎ ❄	Regina Mundi

VINYASA FLOW YOGA

Ma/Di	10:15 – 11:15	Niveau open	✎	Miséricorde
Me/Mi	12:05 – 13:05	Niveau open	✎ ❄	Pérolles 95 A
Ve/Fr	12:15 – 13:15	Niveau open	✎	Miséricorde

COURS BLOC | BLOCKKURSE

AUTO – HYPNOSE | SELBSTHYPNOSE

Ma/Di	17:30 – 18:45*	Niveau open	✎ SP DE	Salle multi-usage
Ma/Di	19:00 – 20:15*	Niveau open	✎ SP FR	Ste-Croix

*Voir les dates sur site web / Siehe Daten Website

CONNECT 2 U – BREATHE IN, BRAIN OFF

Ma/Di	17:45 – 19:00	Niveau open	✎ FR	Salle multi-usage
SA	27.10. – 17.11.26			Ste-Croix
SP	02.03. – 23.03.27			

COURS MASSAGE DOS & JAMBES | MASSAGEKURS RÜCKEN & BEINE

Lu/Mo	17:45 – 20:45	Niveau open	✎ $ SA	St-Léonard
	05.10. & 12.10.26			
Ma/Di	18:00 – 21:00	Niveau open	✎ $ SA / SP	St-Léonard
	24.11. & 01.12.26			
	16.03. & 23.03.27			
Me/Mi	18:00 – 21:00	Niveau open	✎ $ SA	St-Léonard
	28.10. & 04.11.26			
Je/Do	18:00 – 21:00	Niveau open	✎ $ SP	St-Léonard
	15.04. & 22.04.27			

HYPNOFLOW – TON ENERGIE, TON RYTHME

Me/Mi	18:45 – 20:00	Niveau open	✎ FR	Salle multi-usage
SA	14.10. & 21.10.26 / 11.11. & 18.11.26			Ste-Croix
SP	17.03. & 24.03.27 / 14.04. & 21.04.27			

MASSAGE DE DETENTE | ENTSPANNUNGSMASSAGE

Lu/Mo – Ve/Fr			✎ $	Réception
SA	11.09. – 18.12.26			Pérolles 95
SP	01.03. – 04.06.27			

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 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 en ligne dès le** **01.11.2026, 08:00**
✎ **Online-Einschreibungen ab**

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

ESCALADE | KLETTERN OUTDOOR
Rock Camp Ticino de 4 jours / Tage

Je/Do – Di/So	06.05. – 09.05.27	Niveau II – IV	✎ $	SM 8.2

En Suisse camp de 4 jours / Tage

Je/Do – Di/So	01.10. – 04.10.26	Niveau II – IV	✎ $	SM 8.40

TREKKING
Préalpes randonnée parmi les herbes 1 journée / Kräuterwanderung 1 Tag

Di/So	02.05.27	Niveau open	✎ $	SM 9.1

1 journée / Tag

Di/So	19.09.27	Niveau open	✎ $	SM 9.3

Alpes week-end

Sa/Sa – Di/So	26.09. – 27.09.26	Niveau open	✎ $	SM 9.4
Sa/Sa – Di/So	25.09. – 26.09.27	Niveau open	✎ $	SM 9.4

SCHNEESPORT

CASCADE DE GLACE | EISKLETTERN
Préalpes week-end

Sa/Sa – Di/So	06.02. – 07.02.27	Niveau II - IV	✎ $	SM 7.1

COURS AVALANCHE | LAWINENKURS
Préalpes week-end

Sa/Sa – Di/So	09.01. – 10.01.27	Niveau II – IV	✎ $	SM 5.30

RANDONNEE A SKI | SKI TOUREN
Préalpes 1 journée / Tag

Sa/Sa	23.01.27	Niveau IV – V	✎ $	SM 5.1
Di/So	31.01.27	Niveau IV – V	✎ $	SM 5.2

Préalpes week-end

Sa/Sa – Di/So	13.03. – 14.03.27	Niveau V	✎ $	SM 5.20

Haute route camp de 5 jours / Tage

Me/Mi – Di/So	31.03. – 04.04.27	Niveau V	✎ $	SM 5.40

RAQUETTE A NEIGE | SCHNEESCHUHTOUREN
Préalpes FR soirée / Abend

Ve/Fr	22.01.27	Niveau open	✎ $	SM 3.1
Ma/Di	26.01.27	Niveau open	✎ $	SM 3.2
Je/Do	04.02.27	Niveau open	✎ $	SM 3.3
Ma/Di	23.02.27	Niveau open	✎ $	SM 3.4

RAQUETTE A NEIGE | SCHNEESCHUHTOUREN

Lu/Mo	22.03.27	Niveau open	✎ $	SM 3.5

SKI DE FOND | LANGLAUF
Schwarzenbühl après-midi / Nachmittag Skating

Me/Mi	06.01. – 10.03.27	Niveau open	✎ $	SM 6.1
20.01.27	Classique / Klassisch			
03.02.27	Classique / Klassisch			

Alpes FR/BE/VS Journée / Tag

Sa/Sa	13.02.27	Niveau open	✎ $	SM 6.20

SKI & SNOWBOARD
Berra après-midi / Nachmittag

Ve/Fr	08.01. – 12.03.27	Niveau I – II	✎ $	SM 1.1/SM 2.1

Alpes FR/BE/VS Journée / Tag

Sa/Sa	30.01.27	Niveau III – IV	✎ $	SM 1.28/2.28
Di/So	31.01.27	Niveau I – II	✎ $	SM 1.27/2.27
Sa/Sa	20.02.27	Niveau I – II	✎ $	SM 1.27/2.27
Di/So	21.02.27	Niveau I – II	✎ $	SM 1.27/2.27
Sa/Sa	06.03.27	Niveau I – II	✎ $	SM 1.27/2.27

Jaun week-end

Sa/Sa – Di/So	09.01. – 10.01.27	Niveau I - II	✎ $	SM 1.20/2.20

Kleine Scheidegg week-end

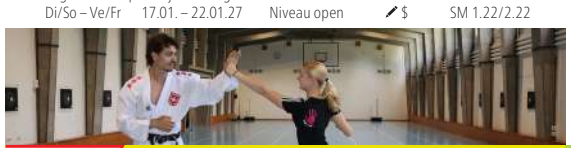
Sa/Sa – Di/So	27.02. – 28.02.27	Niveau III - IV	✎ $	SM 1.24/2.24

Saas Fee week-end

Sa/Sa – Di/So	13.03. – 14.03.27	Niveau III – IV	✎ $	SM 1.26/2.26

Engadine camp de 6 jours / Tage

Di/So – Ve/Fr	17.01. – 22.01.27	Niveau open	✎ $	SM 1.22/2.22



NEW!

ARTS Mmartiaux

KARATE

Venez bouger, partager, expérimenter et découvrir l'esprit du karaté dans une ambiance accueillante et amicale. Les séances proposées sont décontractées, accessibles, dynamiques et adaptées pour tous. Apprenez progressivement les bases du combat dans un cadre sécurisé : gestion de la distance, déplacements, réactions, techniques de frappes et de défense. Chaque entraînement combine jeux, exercices interactifs, travail sur cibles et mises en situation, développant la coordination, la confiance et la maîtrise de soi. Les séances se terminent par des sparrings ludiques permettant d'appliquer les techniques apprises tout en s'amusant.

Erlebe die traditionelle Kampfkunst Karate als kraftvollen Mix aus klarer Technik, dynamischer Bewegung und mentaler Stärke. Im Unisport erwartet dich eine offene, respektvolle Atmosphäre, in der du spürst, wie viel Power und Fokus im Geist des Karate steckt. Unsere Trainings sind locker, dynamisch und für alle geeignet. Schritt für Schritt entwickelst du Distanzgefühl, schnelle Reaktionen sowie wirkungsvolle Schlag und Verteidigungstechniken. Alles passiert in einem sicheren, verständlichen Rahmen. Du lernst mit Spass und Abwechslung: Spiele, interaktive Übungen, Schlagpolsterarbeit und praxisnahe Situationen fördern deine Koordination, dein Selbstvertrauen und deine Selbstbeherrschung. Du merkst schnell, wie sich Technik und Körpergefühl verbinden – und wie Karate dich auch im Alltag klarer, fokussierter und beweglicher macht. Und das Beste: In leichten, spielerischen Sparrings erlebst du, wie sich das Gelernte in einem sanften Zweikampf anwenden lässt. Ohne Druck, aber mit viel Energie, Freude und echtem Lernerfolg fürs Leben.

NEW!

SPORTS D'EAU

KAYAK FAIT SON RETOUR

Découvrez les bases du kayak en eau vive : techniques de pagaie, maîtrise du bateau et premières expériences en rivière. Le cours I s'adresse aux personnes débutantes, sans expérience préalable. Pour le cours Niveau II, la participation au cours I ou une expérience similaire est requise.

Le matériel est mis à disposition. Merci d'apporter une tenue adaptée : maillot de bain, sous-vêtements thermiques, veste de pluie, chaussures d'eau ainsi que, si vous en possédez une, une combinaison néoprène. La participation est réservée aux personnes sachant nager.

Lerne die Grundlagen des Wildwasserkajakfahrens: Paddeltechnik, Bootsbeherrschung und erste Erfahrungen im fliessenden Wasser. Der Kurs I richtet sich an Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse. Für den Kurs Niveau II wird der Kurs I oder ähnliche Erfahrung vorausgesetzt.

Einführungskurs in 4 Lektionen für Anfänger. Das Material wird zur Verfügung gestellt. Bitte passende Kleider mitnehmen (Badekleider, Thermounterwäsche, Regenjacke, Wasserschuhe, falls vorhanden Neoprenanzug). Die Teilnahme ist für Nicht-Schwimmer untersagt.

EVENTS

TOURNOIS & MANIFESTATIONS DU SPORT UNIVERSITAIRE
TURNIERE & ANLÄSSE DES UNIVERSITÄTSSPORTS

Badminton	Je/Do	08.10.26	✎ CO Pérolles
	Je/Do	15.04.27	✎ CO Pérolles
Basketball	Me/Mi	18.11.26	✎ Pérolles 95 A, B
Course du sport uni / Unilauf	Ma/Di	11.05.27	✎ Pérolles 90
Escrime	Me/Mi	16.12.26	✎ Miséricorde
	Me/Mi	02.06.27	✎ Miséricorde
Futsal	Je/Do	05.11.26	✎ Pérolles 95 A, B
	Je/Do	12.11.26	✎ Pérolles 95 A, B
Indoor Cycling Night	Je/Do	26.11.26	✎ Regina Mundi
Indoor Cycling Night – Electro	Ve/Fr	23.04.27	✎ Regina Mundi
Pétanque	Je/Do	01.10.26	✎ Pérolles 95
	Je/Do	13.05.27	✎ Pérolles 95
	Je/Do	17.06.27	✎ Pérolles 95
Pilates outdoor	Lu/Mo	31.08.26	✎ Jardin Botanique
	Ma/Di	08.09.26	✎ Jardin Botanique
	Me/Mi	02.06.27	✎ Jardin Botanique
	Je/Do	24.06.27	✎ Jardin Botanique
Salsa Workshop Rueda	Ma/Di	06.07.27	✎ Regina Mundi
Soirée de danse	Me/Mi	28.04.27	✎ Regina Mundi
Tennis de table / Tischtennis	Lu/Mo	08.03.27	✎ Ecole des Métiers
Unihockey	Ma/Di	02.03.27	✎ Ste-Croix
Volley Night	Lu/Mo	22.03.27	✎ $ Ste-Croix
	Me/Mi	24.03.27	✎ $ Ste-Croix
Weihnachtsschwimmen	Je/Do	17.12.26	✎ Piscine St-Michel

CHAMPIONNATS

swiss university sports

SWISS UNIVERSITIES CHAMPIONSHIPS (SUC) 2026 | 2027

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.swissuniversitysports.ch

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

Badminton	Médaille de bronze	Maxime Rigo
Badminton double	Médaille de bronze	Maxime Rigo et Gaël Stöckli
Golf	Médaille de bronze	Anina Salzmann
Football	Médaille de bronze	Hommes
Functional Fitness	Médaille d'argent	Yassin Kial
	Médaille d'argent (équipe)	Y. Kial, M. Gschwandtner, K.Theytaz
Tennis	Médaille de bronze	Estelle Zahno

RECEPTION

SEMESTRE D'AUTOMNE | HERBSTSEMESTER

14.09. – 18.12.26

✎ Inscriptions en ligne pour les cours blocs dès le mardi
✎ Online-Einschreibungen für Blockkurse ab Dienstag — 01.09.26, 08:00

❄ Hors semestre hiver | Vorlesungsfreie Zeit Winter
04.01. – 19.02.27

SEMESTRE DE PRINTEMPS | FRÜHLINGSSEMESTER

22.02. – 04.06.27

✎ Inscriptions online pour les cours blocs dès le lundi
✎ Online-Einschreibungen für Blockkurse ab Montag — 01.02.27, 08:00

☼ Hors semestre été | Vorlesungsfreie Zeit Sommer
07.06. – 25.06.27

S'ABONNER (AYANTS DROIT)
N'oublie 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.

HEURES D'OUVERTURE | ÖFFNUNGSZEITEN

Mercredi / Mittwoch	11:30	– 13:30	❄	dès le / ab 09.09.26
Jeudi / Donnerstag	16:30	– 18:30	❄	dès le / ab 17.09.26

FERMETURE | SCHLIESSUNG

Noël / Weihnachten	21.12.26	– 03.01.27
Pâques / Ostern	26.03.27	– 04.04.27
Été / Sommer	07.06.27	– 06.09.27

CONTACT | KONTAKT
+41 26 300 72 60
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.

DATES IMPORTANTES

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

Toussaint / Allerheiligen	Di/So	01.11.26
Dies Academicus	Lu/Mo	16.11.26
Immaculée Conception Mariä Empfängnis	Ma/Di	08.12.26
Noël / Weihnachten	Lu/Mo – Di/So	21.12.26 – 03.01.27
Nouvel An / Neujahr	Ve/Fr	01.01.27
Pâques / Ostern	Ve/Fr – Di/So	26.03. – 04.04.27
Ascension / Auffahrt	Je/Do – Ve/Fr	06.05. – 07.05.27
Lundi de Pentecôte / Pfingstmontag	Lu/Mo	17.05.27
Fête-Dieu / Fronleichnam	Je/Do	27.05.27
Fête nationale / Bundesfeiertag	Di/So	01.08.27
Assomption / Mariä Himmelfahrt	Di/So	15.08.27

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.

FAQ

QUESTIONS ? | FRAGEN?

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

Hast du Fragen zum Universitätssport? Informier dich auf unserer Website unter «FAQ» oder besuch uns an der Rezeption.

COMMENT SE FAIT LA GESTION DES COURS ?
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.

COURS

MODALITÉS D'INSCRIPTION

TOUS LES COURS AVEC INSCRIPTION EN LIGNE
ALLE KURSE MIT ONLINE EINSCHREIBUNG ✎

Cours hebdomadaires / Wöchentliche Kurse
Les inscriptions aux cours hebdomadaires ouvrent 24 heures avant le début du cours. Les participants peuvent s'inscrire jusqu'à l'heure de début de l'activité.

Die Anmeldung für die wöchentlichen Kurse öffnet 24 Stunden vor Kursbeginn. Eine Anmeldung ist bis zum Beginn der Aktivität möglich.

Cours blocs / Blockkurse
Inscription pour l'ensemble d'une session de cours. La participation à toutes les séances est fortement recommandée.
Les périodes d'inscription sont les suivantes :
- Semestre de printemps : inscriptions dès le 1er février
- Semestre d'automne : inscriptions dès le 1er septembre

Dans notre programme, retrouvez ces activités sous la rubrique « Cours blocs ».

Anmeldung für eine gesamte Kursreihe. Die Teilnahme an allen Lektionen wird erwartet.
Die Anmeldezeiträume sind:
- Frühlingssemester: Anmeldung ab 1. Februar
- Herbstsemester: Anmeldung ab 1. September

Diese Angebote finden Sie in unserem Programm unter der Rubrik Blockkurse

Cours spéciaux / Spezialkurse
Les modalités d'inscription varient selon l'activité. La période d'inscription est indiquée sous « Dates et délais » de chaque cours.

Die Anmeldebedingungen variieren je nach Angebot. Der Anmeldezeitraum ist bei jedem Kurs unter Daten und Fristen angegeben.

UNISPORTUNI

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 francophones (sportuni) 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 Deutsch- (Unisport) und Französischsprachigen (sportuni).

Website www.unifr.ch/sportuni

JOIN US
#Unisportfribourg

IMPRESSUM
Bildnachweis Photocredits : Universitätssport Freiburg
Edition : 1 x par an / 1 x pro Jahr
2'000 exemplaires / Exemplare
Impression / Druckerei : Canisius SA, 1700 Fribourg

APPLICATION

uni sport uniFR

high five !

high five !