



PROGRAMME 2025 | 2026

uni
sport
uniFR

LEGENDE

- ✂

=

Inscription en ligne
Online-Einschreibung
- \$

=

Payant / Kostenpflichtig
- ✱

=

Aussi pendant le hors semestre hiver / Auch während der vorlesungsfreien Zeit Winter (05.01. – 13.02.26)
- ✱

=

Aussi pendant le hors semestre été / Auch während der vorlesungsfreien Zeit Sommer (01.06 – 19.06.26)
- 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 / Könnner
- Niveau V

=

Aptes au hors piste
Sicheres Fahren im unpräparierten Gelände
- CO Péroles

=

Cycle d'Orientation de Péroles
- 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

- 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 25/26**.

- 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 25/26**.



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

Zutritt zu den Fitnessräumen =
Sportabonnement + Fitnessabonnement

Durée de la validité Gültigkeit			
Tarif 1	01.08.25 – 31.08.26	CHF	100.00
Tarif 2	01.01.26 – 31.08.26	CHF	80.00
Tarif 3	01.05.26 – 31.08.26	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	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	
	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.-. 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

BOXE	Lu/Mo	18:15 – 19:45	Niveau I	✂ ✱ ✱	Miséricorde
	Lu/Mo	19:45 – 21:15	Niveau II	✂	Miséricorde
	Me/Mi	18:40 – 20:10	Niveau I – II	✂	Péroles 95 B

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

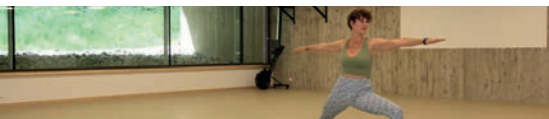
KICK – BOXING	Ma/Di	18:00 – 19:15	Niveau I	✂	Rte du Jura 49 1700 Fribourg
---------------	-------	---------------	----------	---	---------------------------------

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

TAEKWONDO	Lu/Mo	17:45 – 19:00	Niveau open	✂	Rte des Pralettes 5
	Me/Mi	19:00 – 20:15	Niveau open	✂	1723 Marly

COURS BLOC | BLOCKKURSE

ESCRIME FECHTEN	Me/Mi	17:15 – 18:45	Fleuret / Florett	✂ \$	Miséricorde
	Ma/Di*	17:15 – 18:45	3 armes / Waffen	✂ ✱ ✱	Miséricorde
	Me/Mi	18:45 – 20:15	Épée / Degen	✂ \$	Miséricorde
	Me/Mi	20:15 – 21:45	Sabre / Schwert	✂ \$	Miséricorde
	*Uniquement durant les hors semestres				



DETENTE

NEW DYNAMIC FLOW YOGA	Ma/Di	12:15 – 13:15	Niveau open	✂ ✱ ✱	Miséricorde
	Je/Do	12:15 – 13:15	Niveau open	✂ ✱	Miséricorde

NEW HATHA CORE YOGA	Me/Mi	12:15 – 13:15	Niveau open	✂	Miséricorde
---------------------	-------	---------------	-------------	---	-------------

NEW HATHA VINYASA FLOW YOGA	Me/Mi	19:00 – 20:00	Niveau open	✂ ✱ ✱	Regina Mundi
	Je/Do	17:50 – 18:50	Niveau open	✂	Ecole des Métiers

NEW HATHA YOGA	Ma/Di	10:15 – 11:15	Niveau open	✂	Miséricorde
----------------	-------	---------------	-------------	---	-------------

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	Me/Mi	12:05 – 13:05	Niveau open	✂ ✱	Péroles 95 A
	Ve/Fr	12:15 – 13:15	Niveau open	✂	Miséricorde

COURS BLOC | BLOCKKURSE

NEW AUTO – HYPNOSE SELBSTHYPNOSE	Ma/Di	17:30 – 18:45	Niveau open	✂ SA DE	Salle multi usage
		07.10 – 28.10.25			Ste-Croix
	Ma/Di	19:00 – 20:15	Niveau open	✂ SA FR	

NEW CONNECT 2 U – BREATHE IN, BRAIN OFF	Ma/Di	17:45 – 19:00	Niveau open	✂	Salle mutli usage
	SA	04.11. – 25.11.25			Ste Croix
	SP	03.03. – 24.03.26			

COURS MASSAGE DOS & JAMBES MASSAGEKURS RÜCKEN & BEINE					
Lu/Mo	17:45 – 20:45	Niveau open	✂ \$ SA		St-Léonard
	13.10. & 20.10.25				

Ma/Di	18:00 – 21:00	Niveau open	✂ \$ SP		St-Léonard
	17.03. & 24.03.26				
Je/Do	18:00 – 21:00	Niveau open	✂ \$ SP		St-Léonard
	23.04. & 30.04.26				

NEW COURS MASSAGE DOS & NUQUE MASSAGEKURS RÜCKEN & NACKEN	Lu/Mo	17:45 – 20:45	Niveau open	✂ \$	St-Léonard
		19.01.2026			
	Ma/Di	18:00 – 21:00	Niveau open	✂ \$	St-Léonard

NEW COURS MASSAGE VISAGE & TÊTE MASSAGEKURS GESICHT & KOPF	Lu/Mo	17:45 – 19:45	Niveau open	✂ \$	St-Léonard
		03.11.25 / 02.03.26			

COURS MASSAGE REFLEXOLOGIE PIEDS MASSAGEKURS FUSREFLEXZONEN					
Ma/Di	18:00 – 21:00	Niveau open	✂ \$		St-Léonard
	11.11.25 / 21.04.26				

NEW HYPNOFLOW – TON ENERGIE, TON RYTHME	Me/Mi	18:45 – 20:00	Niveau open	✂ \$ FR	St-Léonard
		12.11. & 19.11.25 / 18.03. & 25.03.26 / 29.04. & 06.05.26			

MASSAGE DE DETENTE | ENTSPANNUNGSMASSAGE

Lu/Mo – Ve/Fr	✂ \$	Réception
SA 19.09. – 19.12.25		Péroles 95
SP 23.02. – 29.05.26		



DIVERS

GYMNASTIQUE AUX AGRES GERÄTETURNEN					
Lu/Mo	17:00 – 18:50	Niveau open	✂		Péroles 95 B
Ma/Di	12:05 – 13:05	Niveau II – III	✂		Péroles 95 B
Me/Mi	17:00 – 18:30	Niveau open	✂		Péroles 95 B

MOUNTAIN – BIKE					
SA	15.09. – 22.10.25				
SP	30.03. – 27.05.26				

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	✂	Péroles 95 B
-----------	-------	---------------	-------------	---	--------------

TISSU AERIEN VERTIKALTUCH – AKROBATIK	Je/Do	17:00 – 18:30	Niveau open	✂	Péroles 95 B
---	-------	---------------	-------------	---	--------------

TIR A AIR COMPRI ME DRUCKLUFTSCHIESSEN	Me/Mi	19:30 – 21:00	Niveau open	✂ \$ SA	Av. du Général-Guisan 53
--	-------	---------------	-------------	---------	--------------------------



TRAMPOLIN & FREESTYLE TRAINING					
Je/Do	18:40 – 20:10	Niveau I	✂		Péroles 95 B
Je/Do	20:15 – 21:45	Niveau II	✂		Péroles 95 B

COURS BLOC | BLOCKKURSE

BLOC BOULDERN INDOOR					
Ve/Fr	12:15 – 13:45	Niveau open	✂ \$		Le Hangar Avenue du Midi 4 1700 Fribourg

ESCALADE KLETTERN INDOOR					
Lu/Mo	10:00 – 12:00	Niveau I	✂ \$		Bloczone
Lu/Mo	12:20 – 14:20	Niveau I	✂ \$		Rte Henri-Stephan 12
Lu/Mo	16:00 – 18:00	Niveau II	✂ \$		1762 Givisiez
Ma/Di	16:00 – 18:00	Niveau II – III	✂ \$		
Je/Do	16:00 – 18:00	Niveau II – III	✂ \$		

Escalade libre | Freies Klettern
Pour CHF 10.- tu peux faire 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
*22.12.25 – 15.02.25 & 01.06. – 14.09.26					



GROUP FITNESS

AEROBIC FUN AND TONE					
Lu/Mo	17:15 – 18:30	Niveau open	✂ ✱ ✱		Péroles 95 A

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

BODYSULPT	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	✂	Péroles 95 A

NEW CALISTHENICS	Me/Mi	17:15 – 18:30	Niveau open	✂	Ecole des Métiers
------------------	-------	---------------	-------------	---	-------------------

DEEP BODYWORK	Lu/Mo	19:00 – 20:00	Niveau open	✂ ✱ ✱	Péroles 95 B
---------------	-------	---------------	-------------	-------	--------------

FITNESS SPORT & MONTAGNE FITNESS SCHNEE- & BERGSPO RT					
Me/Mi	18:45 – 20:15	Niveau open	✂ ✱		? Ecole des Métiers

FUNCTIONAL OUTDOOR TRAINING (F.O.T)					
Lu/Mo	12:15 – 13:15	Niveau open	✂ ✱		St-Léonard
	13.04. – 15.06.2026				

GAINAGE RUMPFSTABILISIERUNG					
Je/Do	12:05 – 13:05	Niveau open	✂		Péroles 95 B
Ve/Fr	12:05 – 13:05	Niveau open	✂		Péroles 95 A

NEW HYBRID TRAINING	Je/Do	19:05 – 20:20	Niveau open	✂	Ste-Croix A

NEW 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				

NEW 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	16:30 – 17:30	Niveau open	✂		Péroles 95 B



WASSERSPORT

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 – 17:45 Niveau open  Piscine St-Michel

STAND UP PADDLING

Ve/Fr 17:00 – 19:00 Niveau open    Surfcenter Bise Noire
SA 29.08. – 03.10.25 Ryf 89
☼ 29.05. – 03.07.26 3280 Murten
SA 28.08. – 02.10.26

SURF

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

WING FOIL

Ma/Di 09:30 – 12:30 Niveau I – II    Surfcenter Bise Noire
☼ 16.06. – 18.06.26 3280 Murten

COURS BLOC | BLOCKKURSE

AVIRON | RUDERN

Lu & Me 18:00 – 20:00 Niveau open    SA Bootshaus SAF
22.09. – 01.10.25 Schifflensee
Lu/Mo 18:30 – 20:30 Niveau open    SP
13.04. – 04.05.26
Me/Mi 18:30 – 20:30 Niveau open    SP
15.04. – 06.05.26

WINDSURF

Lu – Je 13:30 – 16:00 Niveau I – II    Surfcenter Bise Noire
SA 01.09. – 04.09.25 3280 Murten
SP 15.06. – 18.06.26
SA 31.08. – 03.09.26



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**
 **Online-Einschreibungen ab**

01.11.2025, 08:00

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

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

Tessin camp de 4 jours / Tage
Je/Do – Di/So 07.05. – 10.05.26 Niveau II – IV    SM 8.2

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 / Kräuterwanderung 1 journée / Tag
Di/So 03.05.26 Niveau open    SM 9.1

1 journée / Tag
Di/So 20.09.26 Niveau open    SM 9.3

Alpes week-end
Sa/Sa – Di/So 26.09. – 27.09.26 Niveau open    SM 9.4



SCHNEESPORT

CASCADE DE GLACE | EISKLETTERN

Préalpes 1 journée / Tag
Sa/Sa 07.02.25 Niveau open    SM 7.1

COURS AVALANCHE | LAWINENKURS

Préalpes week-end
Sa/Sa – Di/So 10.01. – 11.01.26 Niveau II – IV    SM 5.30

RANDONNEES A SKI | SKI TOUREN

Préalpes 1 journée / Tag
Di/So 18.01.26 Niveau IV – V    SM 5.1
Di/So 08.02.26 Niveau IV – V    SM 5.2

Préalpes week-end
Sa/Sa – Di/So 25.04. – 26.04.26 Niveau V    SM 5.20

Haute route camp de 5 jours / Tage
Me/Mi – Di/So 08.04. – 12.04.26 Niveau V    SM 5.40

RAQUETTES A NEIGE | SCHNEESCHUHTOUREN

Préalpes FR soirée / Abend
Sa/Sa 17.01.26 Niveau open    SM 3.1
Ve/Fr 30.01.26 Niveau open    SM 3.2
Ma/Di 03.02.26 Niveau open    SM 3.3
Ma/Di 24.02.26 Niveau open    SM 3.4
Ma/Di 03.03.26 Niveau open    SM 3.5



SKI DE FOND | LANGLAUF

Schwarzenbühl après-midi / Nachmittag Skating
Me/Mi 07.01. – 11.03.26 Niveau open    SM 6.1
21.01.26 Classique / Klassisch
04.02.26 Classique / Klassisch
25.02.26 Biathlon – Im Fang

Alpes FR/BE/VS Journée / Tag Skating

Je/Do 05.02.26 Niveau open    SM 6.20

SKI & SNOWBOARD

Berra après-midi / Nachmittag
Ve/Fr 09.01. – 13.03.26 Niveau I – II    SM 1.1/SM 2.1

Alpes FR/BE/VS Journée / Tag

Di/So 01.02.26 Niveau I – II    SM 1.27/2.27
Sa/Sa 21.02.26 Niveau I – II    SM 1.27/2.27
Sa/Sa 28.02.26 Niveau I – II    SM 1.27/2.27
Sa/Sa 07.03.26 Niveau I – II    SM 1.27/2.27
Sa/Sa 31.01.26 Niveau III – IV    SM 1.28/2.28
Sa/Sa 14.03.26 Niveau III – IV    SM 1.28/2.28

Jaun week-end
Sa/Sa – Di/So 10.01. – 11.01.26 Niveau I – II    SM 1.20/2.20

Kleine Scheidegg week-end
Sa/Sa – Di/So 07.02. – 08.02.26 Niveau III – IV    SM 1.24/2.24

Saas Fee week-end
Sa/Sa – Di/So 21.03. – 22.03.26 Niveau III – IV    SM 1.26/2.26

Engadine camp de 6 jours / Tage
Di/So – Ve/Fr 18.01. – 23.01.26 Niveau open    SM 1.22/2.22



NEW!

DETENTE

NEUIGKEITEN

De nombreuses nouvelles pratiques à découvrir, pour explorer, se ressourcer et se reconnecter à soi, quel que soit le niveau ou le moment de la journée. L'occasion idéale pour varier les plaisirs et approfondir la pratique.

A découvrir dès maintenant :

- Dynamic Flow Yoga
- Hatha Core Yoga
- Hatha Vinyasa Flow Yoga
- Hatha Yoga
- Vinyasa Flow Yoga
- Connect 2 U – Breathe in, Brain off
- Hypnflow - Ton énergie, ton rythme

Viele neue Yoga-Stile und Achtsamkeitskurse warten darauf von dir entdeckt zu werden – perfekt, um die eigene Praxis zu vertiefen, Neues auszuprobieren und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Für jedes Level und zu jeder Tageszeit.

Ab sofort im Programm:

- Dynamic Flow Yoga
- Hatha Core Yoga
- Hatha Vinyasa Flow Yoga
- Hatha Yoga
- Vinyasa Flow Yoga
- Connect 2 U – Breathe in, Brain off
- Hypnflow - Deine Energie, dein Rhythmus



NEW!

GROUP FITNESS

3 NOUVEAUTÉS

Calisthenics

Découvre l'entraînement au poids du corps : efficace, sans matériel, pour renforcer force, souplesse et endurance. Accessible partout, pour apprendre à maîtriser son corps.

Effektives Training mit dem eigenen Körpergewicht – überall möglich, ohne Equipment. Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessern, den Körper selbst beherrschen.

Hybrid Training

Force, cardio et mobilité réunies dans des sessions intenses et variées. Idéal pour dépasser ses limites et booster sa forme en groupe

Kraft, Ausdauer und Mobilität in intensiven, abwechslungsreichen Einheiten. Perfekt, um an Grenzen zu gehen und die Fitness im Team zu pushen

Jump Fitness

Des entraînements dynamiques sur le Togu Jumper pour travailler endurance et coordination. Fun et motivant, parfait en petit groupe.

Dynamische Workouts auf dem Togu Jumper für mehr Ausdauer und Koordination. Spassig, motivierend und ideal in der Kleingruppe.



NEW!

TANZEN

LES RETOURS TANT ATTENDUS, AVEC QUELQUES NOUVEAUTÉS

Ballet & Contemporary Jazz

Ces cours de danse reviennent pour tous ceux et celles qui souhaitent améliorer leur technique, exprimer leur créativité et bouger avec élégance et modernité.

Ballett und Contemporary Jazz sind zurück – perfekt, um Technik, Ausdruck und Bewegungsfreude elegant und modern zu verbinden.

Salsa Workshop

Approfondir la salsa cubaine : percussions, figures acrobatiques, Salsa ChaChaCha et style. À suivre seul-e ou en duo – jumelage sur place. Ambiance tropicale garantie pour danser, s'amuser et oublier le stress du semestre !

Kubanische Salsa vertiefen: Percussion, akrobatische Figuren, Salsa ChaChaCha und Styling. Anmeldung alleine oder zu zweit möglich – Partnervermittlung vor Ort. Tropisches Feeling um gemeinsam die Hüften zu schwingen und den Uni-Stress zu vergessen!

Tango Práctica

Une session libre pour pratiquer le Tango Argentin sans structure de cours. Idéale pour répéter des figures, découvrir cette danse en toute liberté ou simplement partager un moment musical. Seul-e ou en duo, tout le monde est le bienvenu.

Freies Tanzen ohne festen Kursaufbau – Figuren wiederholen, Tango Argentino entspannt ausprobieren oder einfach zur Musik tanzen. Offen für alle Levels, Anmeldung alleine oder zu zweit möglich – gemeinsam tanzt es sich am schönsten.

EVENTS

TOURNOIS & MANIFESTATIONS DU SPORT UNIVERSITAIRE

TURNIERE & ANLÄSSE DES UNIVERSITÄTSSPORTS

Badminton Je/Do 09.10.25 CO Pérolles
Je/Do 23.04.26 CO Pérolles

Basketball Me/Mi 19.11.25  Pérolles 95 A, B

Course du sport uni / Unilauf Ma/Di 30.09.25  Pérolles 90
Ma/Di 05.05.26  Pérolles 90

Futsal Je/Do 06.11.25  Pérolles 95 A, B
Je/Do 13.11.25  Pérolles 95 A, B

Indoor Cycling Night Je/Do 27.11.25  Regina Mundi

Indoor Cycling Night – Electro Ve/Fr 08.05.26  Regina Mundi

Pétanque Je/Do 02.10.25  Pérolles 95
Je/Do 30.04.26  Pérolles 95
Je/Do 18.06.26  Pérolles 95

Pilates outdoor Me/Mi 03.06.26  Jardin Botanique
Je/Do 18.06.26  Jardin Botanique

Soirée de danse Me/Mi 29.04.26  Regina Mundi

Tennis de table / Tischtennis Lu/Mo 09.03.26  Ecole des Métiers

Unihockey Ma/Di 03.03.26  Ste-Croix

Volley Night Lu/Mo 30.03.26   Ste-Croix
Me/Mi 01.04.26   Ste-Croix

Weihnachtsschwimmen Je/Do 18.12.25  Piscine St-Michel



CHAMPIONNATS

SWISS UNIVERSITIES CHAMPIONSHIPS (SUC) 2024 | 2025

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

Badminton Médaille de bronze Florian Schenker

Badminton double Médaille de bronze Florian Schenker et Gaël Stöckli

Golf Médaille d'argent Anina Salzmänn



DATES IMPORTANTES

PAS DE COURS PENDANT LES JOURS SUIVANTS

KEINE KURSE WÄHREND FOLGENDEN TAGEN

Toussaint / Allerheiligen Sa/Sa 01.11.25

Dies Academicus Sa/Sa 15.11.25

Immaculée Conception Lu/Mo 08.12.25

Noël / Weihnachten Lu/Mo – Di/So 22.12.25 – 04.01.26

Nouvel An / Neujahr Je/Do 01.01.26

Pâques / Ostern Ve/Fr – Di/So 03.04. – 10.04.26

Ascension / Auffahrt Je/Do – Ve/Fr 14.05. – 15.05.26

Lundi de Pentecôte / Pfingstmontag Lu/Mo 25.05.26

Fête-Dieu / Fronleichnam Je/Do 04.06.2