



# 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-in
- 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](http://www.unifr.ch/sportuni)



uni  
sport  
uniFR



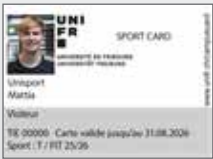
## SALLES DE FITNESS

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<br>(PER20)   | Lundi / Montag<br>Ma/Di – Ve/Fr<br>Samedi / Samstag | 08:00 – 21:30<br>07:00 – 21:30<br>08:00 – 16:30 |
| Miséricorde<br>(MIS02)  | Lu/Mo – Ve/Fr                                       | 08:30 – 21:30                                   |
| Regina Mundi<br>(RMU02) | Lu/Mo – Ve/Fr<br>Samedi / Samstag                   | 08:00 – 21:30<br>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.-.



## ART MARTIAUX

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

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

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

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

|                  |                                            |                            |        |                                   |
|------------------|--------------------------------------------|----------------------------|--------|-----------------------------------|
| <b>TAEKWONDO</b> | Lu/Mo 17:45 – 19:00<br>Me/Mi 19:00 – 20:15 | Niveau open<br>Niveau open | ✂<br>✂ | Rte des Pralettes 5<br>1723 Marly |
|------------------|--------------------------------------------|----------------------------|--------|-----------------------------------|

COURS BLOC | BLOCKKURSE

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



## DETENTE

|                          |                                            |                            |              |                            |
|--------------------------|--------------------------------------------|----------------------------|--------------|----------------------------|
| <b>DYNAMIC FLOW YOGA</b> | Ma/Di 12:15 – 13:15<br>Je/Do 12:15 – 13:15 | Niveau open<br>Niveau open | ✂ ✱ ✱<br>✂ ✱ | Miséricorde<br>Miséricorde |
|--------------------------|--------------------------------------------|----------------------------|--------------|----------------------------|

|                        |                     |             |   |             |
|------------------------|---------------------|-------------|---|-------------|
| <b>HATHA CORE YOGA</b> | Me/Mi 12:15 – 13:15 | Niveau open | ✂ | Miséricorde |
|------------------------|---------------------|-------------|---|-------------|

|                                |                                            |                            |                |                                   |
|--------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------|----------------|-----------------------------------|
| <b>HATHA VINYASA FLOW YOGA</b> | Me/Mi 19:00 – 20:00<br>Je/Do 17:50 – 18:50 | Niveau open<br>Niveau open | ✂ ✱ ✱<br>✂ ✱ ✱ | Regina Mundi<br>Ecole des Métiers |
|--------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------|----------------|-----------------------------------|

|                   |                     |             |   |             |
|-------------------|---------------------|-------------|---|-------------|
| <b>HATHA YOGA</b> | Ma/Di 10:15 – 11:15 | Niveau open | ✂ | Miséricorde |
|-------------------|---------------------|-------------|---|-------------|

|                       |                     |             |     |             |
|-----------------------|---------------------|-------------|-----|-------------|
| <b>NORDIC WALKING</b> | Lu/Mo 17:30 – 19:00 | Niveau open | ✂ ✱ | Miséricorde |
|-----------------------|---------------------|-------------|-----|-------------|

|                                |                                            |                            |                |                            |
|--------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------|----------------|----------------------------|
| <b>PRANA VINYASA FLOW YOGA</b> | Lu/Mo 12:15 – 13:15<br>Me/Mi 10:30 – 11:30 | Niveau open<br>Niveau open | ✂ ✱ ✱<br>✂ ✱ ✱ | Miséricorde<br>Miséricorde |
|--------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------|----------------|----------------------------|

|                |                     |          |     |              |
|----------------|---------------------|----------|-----|--------------|
| <b>TAI CHI</b> | Ma/Di 07:15 – 08:15 | Niveau I | ✂ ✱ | Regina Mundi |
|----------------|---------------------|----------|-----|--------------|

|                          |                                            |                            |          |                             |
|--------------------------|--------------------------------------------|----------------------------|----------|-----------------------------|
| <b>VINYASA FLOW YOGA</b> | Me/Mi 12:05 – 13:05<br>Ve/Fr 12:15 – 13:15 | Niveau open<br>Niveau open | ✂ ✱<br>✂ | Péroles 95 A<br>Miséricorde |
|--------------------------|--------------------------------------------|----------------------------|----------|-----------------------------|

COURS BLOC | BLOCKKURSE

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

|                                            |                                                                     |             |   |                                |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------|---|--------------------------------|
| <b>CONNECT 2 U – BREATHE IN, BRAIN OFF</b> | Ma/Di 17:45 – 19:00<br>SA 04.11. – 25.11.25<br>SP 03.03. – 24.03.26 | Niveau open | ✂ | Salle multi-usage<br>Ste-Croix |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------|---|--------------------------------|

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

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

|                                                         |               |             |      |            |
|---------------------------------------------------------|---------------|-------------|------|------------|
| 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 |
| 18.11.25 / 05.05.26                                     |               |             |      |            |

|                                                                         |                                            |             |      |            |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------|------|------------|
| <b>COURS MASSAGE VISAGE &amp; TÊTE   MASSAGEKURS GESICHT &amp; KOPF</b> | Lu/Mo 17:45 – 19:45<br>03.11.25 / 02.03.26 | Niveau open | ✂ \$ | St-Léonard |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------|------|------------|

|                                                                       |                                            |             |      |            |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------|------|------------|
| <b>COURS MASSAGE REFLEXOLOGIE PIEDS   MASSAGEKURS FUSSREFLEXZONEN</b> | Ma/Di 18:00 – 21:00<br>11.11.25 / 21.04.26 | Niveau open | ✂ \$ | St-Léonard |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------|------|------------|

|                                            |                                                                                  |             |      |                                |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|--------------------------------|
| <b>HYPNOFLOW – TON ENERGIE, TON RYTHME</b> | Me/Mi 18:45 – 20:00<br>12.11. & 19.11.25 / 18.03. & 25.03.26 / 29.04. & 06.05.26 | Niveau open | ✂ FR | Salle multi-usage<br>Ste-Croix |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|--------------------------------|

### MASSAGE DE DETENTE | ENTSPANNUNGSMASSAGE

|                                                               |      |                         |
|---------------------------------------------------------------|------|-------------------------|
| Lu/Mo – Ve/Fr<br>SA 19.09. – 19.12.25<br>SP 23.02. – 29.05.26 | ✂ \$ | Réception<br>Péroles 95 |
|---------------------------------------------------------------|------|-------------------------|



## DIVERS

|                                             |                                                                   |                                           |             |                                              |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------|
| <b>GYMNASTIQUE AUX AGRES   GERÄTETURNEN</b> | Lu/Mo 17:00 – 18:50<br>Ma/Di 12:05 – 13:05<br>Me/Mi 17:00 – 18:30 | Niveau open<br>Niveau open<br>Niveau open | ✂<br>✂<br>✂ | Péroles 95 B<br>Péroles 95 B<br>Péroles 95 B |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------|

|                      |                                              |  |  |  |
|----------------------|----------------------------------------------|--|--|--|
| <b>MOUNTAIN BIKE</b> | SA 15.09. – 22.10.25<br>SP 30.03. – 27.05.26 |  |  |  |
|----------------------|----------------------------------------------|--|--|--|

|                                                                      |                                           |             |                                        |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|----------------------------------------|
| Lu/Mo 17:30 – 19:00*<br>Ma/Di 17:30 – 19:00*<br>Me/Mi 17:30 – 19:00* | Niveau Open<br>Niveau Open<br>Niveau Open | ✂<br>✂<br>✂ | St-Léonard<br>St-Léonard<br>St-Léonard |
| *Durant le SP 17:30 – 19:30                                          |                                           |             |                                        |

|                             |                     |                |      |           |
|-----------------------------|---------------------|----------------|------|-----------|
| <b>PATINAGE   EISLAUFEN</b> | Ma/Di 12:15 – 13:30 | Patinage libre | ✂ SA | BCF Arena |
|-----------------------------|---------------------|----------------|------|-----------|

|                  |                     |             |   |              |
|------------------|---------------------|-------------|---|--------------|
| <b>SLACKLINE</b> | Je/Do 17:00 – 18:30 | Niveau open | ✂ | Péroles 95 B |
|------------------|---------------------|-------------|---|--------------|

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

|                                                |                     |             |         |                          |
|------------------------------------------------|---------------------|-------------|---------|--------------------------|
| <b>TIR A AIR COMPRIME   DRUCKLUFTSCHIESSEN</b> | Me/Mi 19:30 – 21:00 | Niveau open | ✂ \$ SA | Av. du Général-Guisan 53 |
|------------------------------------------------|---------------------|-------------|---------|--------------------------|

|                                           |                                            |                       |        |                              |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------|--------|------------------------------|
| <b>TRAMPOLIN &amp; FREESTYLE TRAINING</b> | Je/Do 18:40 – 20:10<br>Je/Do 20:15 – 21:45 | Niveau I<br>Niveau II | ✂<br>✂ | Péroles 95 B<br>Péroles 95 B |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------|--------|------------------------------|

COURS BLOC | BLOCKKURSE

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

|                                   |                                                                                                                 |                                                                         |                                      |                                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>ESCALADE   KLETTERN INDOOR</b> | Lu/Mo 10:00 – 12:00<br>Lu/Mo 12:20 – 14:20<br>Lu/Mo 16:00 – 18:00<br>Ma/Di 16:00 – 18:00<br>Je/Do 16:00 – 18:00 | Niveau I<br>Niveau I<br>Niveau II<br>Niveau II – III<br>Niveau II – III | ✂ \$<br>✂ \$<br>✂ \$<br>✂ \$<br>✂ \$ | Bloczone<br>Rte Henri-Stephan 12<br>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<br>Ma/Di* 10:00 – 15:00<br>Ve/Fr* 10:00 – 15:00<br>*22.12.25 – 15.02.25 & 01.06. – 14.09.26 | Escalade libre<br>Escalade libre<br>Escalade libre | \$<br>\$<br>\$ | Givisiez<br>Givisiez<br>Givisiez |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|



## 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<br>Ste-Croix |
|-------------------|---------------------|-------------|---|--------------------------------|

|                  |                                                                   |                                           |               |                                                  |
|------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------|
| <b>BODYSCLUP</b> | Ma/Di 12:15 – 13:15<br>Ma/Di 19:05 – 20:20<br>Je/Do 17:15 – 18:30 | Niveau open<br>Niveau open<br>Niveau open | ✂ ✱<br>✂<br>✂ | Ste-Croix B, C<br>Ste-Croix B, C<br>Péroles 95 A |
|------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------|

|                     |                     |             |   |                   |
|---------------------|---------------------|-------------|---|-------------------|
| <b>CALISTHENICS</b> | Me/Mi 17:15 – 18:30 | Niveau open | ✂ | Ecole des Métiers |
|---------------------|---------------------|-------------|---|-------------------|

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

|                                                                     |                     |             |     |                   |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|-----|-------------------|
| <b>FITNESS SPORT &amp; MONTAGNE   FITNESS SCHNEE– &amp; BERGSPO</b> | Me/Mi 18:45 – 20:15 | Niveau open | ✂ ✱ | Ecole des Métiers |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|-----|-------------------|

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

|                                      |                                            |                            |        |                              |
|--------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------|--------|------------------------------|
| <b>GAINAGE   RUMPFSTABILISIERUNG</b> | Je/Do 12:05 – 13:05<br>Ve/Fr 12:05 – 13:05 | Niveau open<br>Niveau open | ✂<br>✂ | Péroles 95 B<br>Péroles 95 A |
|--------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------|--------|------------------------------|

|                        |                     |             |   |             |
|------------------------|---------------------|-------------|---|-------------|
| <b>HYBRID TRAINING</b> | Je/Do 19:05 – 20:20 | Niveau open | ✂ | Ste-Croix A |
|------------------------|---------------------|-------------|---|-------------|

|                       |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                      |                                                                    |                                                                                                                              |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>INDOOR CYCLING</b> | Lu/Mo 18:45 – 20:00<br>Ma/Di 12:00 – 13:00<br>Me/Mi 12:00 – 13:00<br>Me/Mi 17:30 – 18:45<br>Je/Do 07:00 – 08:00<br>Je/Do 19:30 – 20:45<br>Ve/Fr 12:15 – 13:15<br>Sa/Sa* 10:30 – 11:45<br>*Voir les dates sur site web / Siehe Daten Website | Niveau open<br>Niveau open<br>Niveau open<br>Niveau open<br>Niveau open<br>Niveau open<br>Niveau open<br>Niveau open | ✂ ✱ ✱<br>✂ ✱ ✱<br>✂ ✱ ✱<br>✂ ✱ ✱<br>✂ ✱ ✱<br>✂ ✱ ✱<br>✂ ✱ ✱<br>✂ ✱ | Regina Mundi<br>Regina Mundi<br>Regina Mundi<br>Regina Mundi<br>Regina Mundi<br>Regina Mundi<br>Regina Mundi<br>Regina Mundi |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                     |                     |             |       |                   |
|---------------------|---------------------|-------------|-------|-------------------|
| <b>JUMP FITNESS</b> | Me/Mi 17:30 – 18:30 | Niveau open | ✂ ✱ ✱ | Salle multi-usage |
|---------------------|---------------------|-------------|-------|-------------------|

|                        |                                                                   |                                           |                 |                                              |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------|
| <b>KINESIS CIRCUIT</b> | Lu/Mo 16:00 – 17:15<br>Me/Mi 16:00 – 17:15<br>Je/Do 15:30 – 16:45 | Niveau open<br>Niveau open<br>Niveau open | ✂<br>✂ ✱ ✱<br>✂ | Regina Mundi<br>Regina Mundi<br>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<br>Ma/Di 19:05 – 20:05 | Niveau open<br>Niveau open | ✂<br>✂ ✱ ✱ | Péroles 95 A<br>Ste-Croix B, C |
|------------------|--------------------------------------------|----------------------------|------------|--------------------------------|

|                |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                  |                                                                                                                           |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PILATES</b> | Lu/Mo 12:05 – 13:05<br>Ma/Di 08:30 – 09:45<br>Ma/Di 12:05 – 13:05<br>Ma/Di 15:20 – 16:20<br>Me/Mi* 08:00 – 09:00<br>Me/Mi 09:05 – 10:05<br>Je/Do 08:30 – 09:30<br>Je/Do 17:00 – 18:00<br>*Durant les hors semestres 08:30 – 09:30 | Niveau open<br>Niveau open<br>Niveau open<br>Niveau open<br>Niveau open<br>Niveau open<br>Niveau open<br>Niveau open | ✂ ✱<br>✂ ✱ ✱<br>✂<br>✂<br>✂ ✱ ✱<br>✂<br>✂ ✱<br>✂ | Péroles 95 B<br>Miséricorde<br>Péroles 95 A<br>Miséricorde<br>Regina Mundi<br>Regina Mundi<br>Miséricorde<br>Regina Mundi |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                |                                                                                                   |                            |          |                           |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|---------------------------|
| <b>RUNNING</b> | Ma/Di* 17:15 – 18:15<br>Je/Do 12:05 – 13:05<br>*Entraînement par intervalles / Intervall Training | Niveau open<br>Niveau open | ✂ ✱<br>✂ | Miséricorde<br>Péroles 95 |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------|---------------------------|

|            |                                            |                            |          |                             |
|------------|--------------------------------------------|----------------------------|----------|-----------------------------|
| <b>TRX</b> | Ma/Di 16:00 – 17:15<br>Me/Mi 09:00 – 10:15 | Niveau open<br>Niveau open | ✂ ✱<br>✂ | Regina Mundi<br>Miséricorde |
|------------|--------------------------------------------|----------------------------|----------|-----------------------------|

|                       |                     |             |   |            |
|-----------------------|---------------------|-------------|---|------------|
| <b>URBAN TRAINING</b> | Me/Mi 12:05 – 13:05 | Niveau open | ✂ | Péroles 95 |
|-----------------------|---------------------|-------------|---|------------|

|               |                                            |                            |            |                              |
|---------------|--------------------------------------------|----------------------------|------------|------------------------------|
| <b>ZUMBA*</b> | Ma/Di 19:00 – 20:00<br>Me/Mi 12:05 – 13:05 | Niveau open<br>Niveau open | ✂ ✱<br>✂ ✱ | Péroles 95 A<br>Péroles 95 B |
|---------------|--------------------------------------------|----------------------------|------------|------------------------------|

COURS BLOC | BLOCKKURS

|                                    |                                                                                               |             |      |                                                            |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|------------------------------------------------------------|
| <b>CROSSFIT by Sarine Crossfit</b> | Lu/Mo 16:00 – 17:00<br>SA 29.09. – 01.12.2025<br>SP 02.03. – 13.04.2026 & 27.04. – 11.05.2026 | Niveau open | ✂ \$ | Sarine Crossfit<br>Rte du Petit Moncor 1c<br>1700 Fribourg |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|------------------------------------------------------------|



## JEUX

|                  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                               |                                                       |                                                                                                                                                                    |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BADMINTON</b> | Lu/Mo 18:45 – 20:15<br>Ma/Di 08:30 – 10:00<br>Ma/Di 12:15 – 13:15<br>Ma/Di 17:30 – 19:00<br>Ma/Di 19:05 – 20:35<br>Me/Mi 20:30 – 21:45<br>Je/Do 19:05 – 20:20<br>Ve/Fr 12:05 – 13:05<br>Ve/Fr 20:15 – 21:45 | Jeu / Spiel<br>Jeu / Spiel<br>Jeu / Spiel<br>Niveau I – II<br>Niveau II – III<br>Niveau III – IV<br>Jeu / Spiel<br>Jeu / Spiel<br>Jeu / Spiel | ✂<br>✂<br>✂ ✱<br>✂ ✱<br>✂ ✱<br>✂ ✱<br>✂<br>✂<br>✂ ✱ ✱ | Ecole des Métiers<br>Péroles 95 A, B<br>Ste-Croix A<br>Ecole des Métiers<br>Ecole des Métiers<br>Péroles 95 B<br>Ste-Croix B, C<br>Péroles 95 B<br>Péroles 95 A, B |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                   |                                                                                                                 |                                                                                 |                                 |                                                                             |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>BASKETBALL</b> | Lu/Mo 20:15 – 21:45<br>Ma/Di 19:05 – 20:20<br>Me/Mi 18:40 – 20:10<br>Je/Do 12:05 – 13:05<br>Je/Do 18:40 – 20:10 | Niveau open<br>Jeu / Spiel<br>Jeu / Spiel<br>Jeu 3x3 / Spiel 3x3<br>Niveau open | ✂ ✱<br>✂ ✱ ✱<br>✂ ✱ ✱<br>✂<br>✂ | Péroles 95 B<br>Ste-Croix A<br>Péroles 95 A<br>Péroles 95 A<br>Péroles 95 A |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|

|                            |                     |             |     |               |
|----------------------------|---------------------|-------------|-----|---------------|
| <b>FOOTBALL   FUSSBALL</b> | Lu/Mo 20:15 – 21:45 | Jeu / Spiel | ✂ ✱ | St-Léonard TS |
|----------------------------|---------------------|-------------|-----|---------------|

|               |                                                                   |                                           |                 |                                              |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------|
| <b>FUTSAL</b> | Ma/Di 17:00 – 18:30<br>Ma/Di 20:15 – 21:45<br>Me/Mi 20:15 – 21:45 | Jeu / Spiel<br>Jeu / Spiel<br>Jeu / Spiel | ✂ ✱ ✱<br>✂<br>✂ | Péroles 95 A<br>Péroles 95 A<br>Péroles 95 A |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------|

|                 |                     |                   |     |               |
|-----------------|---------------------|-------------------|-----|---------------|
| <b>HANDBALL</b> | Ma/Di 20:00 – 22:00 | Niveau open / F&H | ✂ ✱ | CO de Péroles |
|-----------------|---------------------|-------------------|-----|---------------|

**HOCKEY SUR GLACE | EISHOCKEY**  
Lu/Mo\* 12:15 – 13:30  
Ma/Di 12:15 – 13:30  
\*Equipement personnel complet obligatoire / persönliche vollständige Ausrüstung obligatorisch

|                               |           |                        |
|-------------------------------|-----------|------------------------|
| Niveau II – IV<br>Niveau open | ✂<br>✂ SA | BCF Arena<br>BCF Arena |
|-------------------------------|-----------|------------------------|

|                      |                     |          |   |              |
|----------------------|---------------------|----------|---|--------------|
| <b>MINI – TENNIS</b> | Ma/Di 18:40 – 20:10 | Niveau I | ✂ | Péroles 95 B |
|----------------------|---------------------|----------|---|--------------|

|                    |                                                                                        |                          |                |                                                                         |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>TCHOUCKBALL</b> | Ma/Di 20:15 – 21:45<br>Je/Do 20:30 – 21:00*<br>*Du 13.10.25 au 23.04.26, 20:15 – 21:45 | Niveau open<br>Niveau II | ✂ ✱ ✱<br>✂ ✱ ✱ | Ecole du Jura<br>Halle Jura 2<br>Av. Général-Guisan 61<br>1700 Fribourg |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------|



## 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 – 18:00 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  \$ 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 Schifflenseesee  
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

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 / 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

**RANDONNEE 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

**RAQUETTE 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!**

## TANZ

### 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.

### 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) 2025 | 2026

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](http://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 Salzmann



## 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 04.06.26

Fête nationale / Bundesfeiertag Sa/Sa 01.08.26

Assomption / Mariä Himmelfahrt Sa/Sa 15.08.26

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.

## 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](http://www.unifr.ch/sportuni)

#### JOIN US

#Unisportfribourg



#### IMPRESSUM

Bildnachweis Photocredits : Universitätssport Freiburg  
Guillaume Siffert (Tchouckball)

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

## INFORMATIONS

#### SEMESTRE D'AUTOMNE | HERBSTSEMESTER

15.09. – 19.12.25

 Inscriptions en ligne pour les cours blocs dès le dimanche  
 Online-Einschreibungen für Blockkurse ab Sonntag 01.09.25, 08:00

 Hors semestre hiver | Vorlesungsfreie Zeit Winter  
05.01. – 13.02.26

#### SEMESTRE DE PRINTEMPS | FRÜHLINGSSEMESTER

16.02. – 29.05.26

 Inscriptions online pour les cours blocs dès le samedi  
 Online-Einschreibungen für Blockkurse ab Samstag 01.02.26, 08:00

 Hors semestre été | Vorlesungsfreie Zeit Sommer  
01.06. – 19.06.26



#### 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 10.09.25  
Jeudi / Donnerstag 16:30 – 18:30 dès le / ab 18.09.25

#### FERMETURE | SCHLISSUNG

Noël / Weihnachten 22.12.25 – 04.01.26  
Pâques / Ostern 03.04.26 – 10.04.26  
Été / Sommer 01.06.26 – 06.09.26

#### CONTACT | KONTAKT

+41 26 300 72 60  
[unisportuni@unifr.ch](mailto:unisportuni@unifr.ch)

#### ADRESSE RECEPTION