





Table with 4 columns: Activity, Dates, Level, Location. Includes Patinage | Eislaufen, Slackline, Tir à air comprimé | Druckluftschiesen, Trampoline & Freestyle Training.

DANSE

BACHATA & MERENQUE

Les danses Bachata & Merengue sont devenues populaires en République dominicaine au 20<sup>ème</sup> siècle. Les deux sont des danses de couple dans lesquelles les mouvements de hanche sont accentués et qui sont dansées dans le style de musique du même nom.

Die Tänze Bachata & Merengue wurden im 20. Jahrhundert in der Dominikanischen Republik populär. Beides sind Paartänze, bei denen die Hüftbewegungen betont und die zum gleichnamigen Musikstil getanzt werden.



WASSERSPORT

Table with 4 columns: Activity, Dates, Level, Location. Includes Aquafit, Natation | Schwimmen.

Table with 4 columns: Activity, Dates, Level, Location. Includes Paddle & Surf, Stand up Paddling.

Table with 4 columns: Activity, Level, Location. Includes Surf.

COURS BLOC | BLOCKKURSE

Table with 4 columns: Activity, Dates, Level, Location. Includes Aviron | Rudern.

Table with 4 columns: Activity, Dates, Level, Location. Includes Kayak | Kajak.

Table with 4 columns: Activity, Dates, Level, Location. Includes Windsurf.



GROUP FITNESS

BLACKROLL®

Avec la gamme d'outils Blackroll® (rouleaux, balles etc.), tu pourras effectuer un automassage pour ainsi exercer des stimuli de pression et d'étirement ciblés sur le tissu conjonctif.

En utilisant les outils Blackroll®, notamment le rouleau, tu effectueras des mouvements lents et contrôlés qui masseront tes muscles et tes fascias, procurant ainsi une sensation de détente et une réduction des douleurs musculaires.

Blackroll® ist ein Überbegriff für Rollen, Bälle und andere Gegenstände, die man nutzt um verschiedenste Körperstellen zu massieren und die Faszien zu behandeln.

Bei der Anwendung führt man langsame, kontrollierte Bewegungen aus, um so gezielt Druck- und Dehnungsreize auf das Bindegewebe auszuüben.

Dieser Kurs ist auf alle Niveaus ausgerichtet und ein Einstieg ist jederzeit möglich.



WELLNESS

Table with 4 columns: Activity, Dates, Level, Location. Includes Nordic Walking, Mindfulness - Introduction | Mindfulness - Einführung.

Table with 4 columns: Activity, Dates, Level, Location. Includes Prana Vinyasa Flow Yoga.

Table with 4 columns: Activity, Dates, Level, Location. Includes Tai Chi.

Table with 4 columns: Activity, Dates, Level, Location. Includes Yoga.

COURS BLOC | BLOCKKURSE

Table with 4 columns: Activity, Dates, Level, Location. Includes Auto - Hypnose | Selbsthypnose.

Table with 4 columns: Activity, Dates, Level, Location. Includes Massage.

Table with 4 columns: Activity, Dates, Level, Location. Includes Mindfulness.

Table with 4 columns: Activity, Dates, Level, Location. Includes Massage de détente | Entspannungsmassage.

MOTTO UNISPORT

DECOUVRE TA PASSION
FINDE DEINE PASSION

TOURNOIS & MANIFESTATIONS DU SPORT UNIVERSITAIRE

Table with 4 columns: Sport, Dates, Level, Location. Includes Badminton, Basketball, Course du sport uni / Unilauf, Escrime / Fechten, Futsal, Indoor Night, Pétanque, Soirée de danse / Tanzabend, Tennis de table / Tischtennis, Unihockey, Volley Night, Weihnachtsschwimmen.

CHAMPIONNATS

SWISS UNIVERSITIES CHAMPIONSHIPS (SUC) 2023 | 2024

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

NOS GRANDS MEDAILLES DE L'UNIVERSITE DE FRIBOURG

Table with 3 columns: Sport, Medal, Name. Includes Fitness Challenge, Golf, Hockey sur glace, Unihockey.



DATES IMPORTANTES

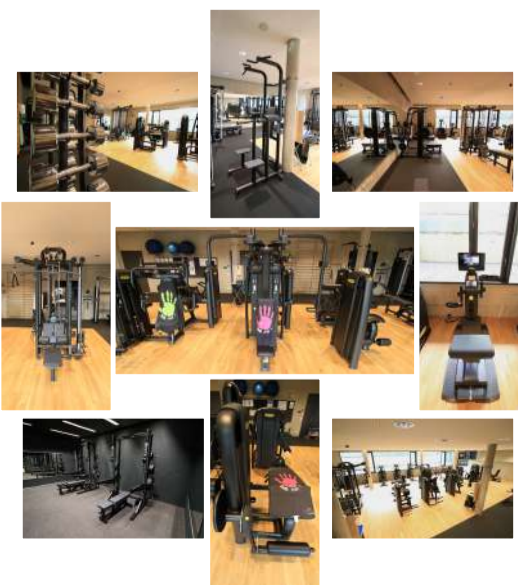
PAS DE COURS PENDANT LES JOURS SUIVANTS

Table with 3 columns: Holiday, Dates, Location. Includes Toussaint / Allerheiligen, Dies Academicus, Maria Conception / Mariä Empfängnis, Noël / Weihnachten, Nouvel An / Neujahr, Pâques / Ostern, Ascension / Auffahrt, Lundi de Pentecôte / Pfingstmontag, Fête-Dieu / Fronleichnam, Fête nationale / Bundesfeiertag, Assomption / Mariä Himmelfahrt.

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.

SALLE DE FITNESS PER



UNISPORTUNI

Le Service du sport universitaire offre des activités sportives à la communauté universitaire et aux Hautes Ecoles Spécialisées de la région.

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

Die Dienststelle Universitäts-sport bietet sportliche Aktivitäten für die Universitätsgemeinschaft sowie für die umliegenden Fachhochschulen an.

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



Website www.unifr.ch/sportuni

IMPRESSUM

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

SEMESTRE D'AUTOMNE | HERBSTSEMESTER

18.09. – 22.12.23
Inscriptions en ligne pour les cours blocs dès le vendredi 01.09.23 à 08.00
Online-Einschreibungen für Blockkurse ab Freitag

SEMESTRE DE PRINTEMPS | FRÜHLINGSSEMESTER

19.02. – 31.05.24
Inscriptions online pour les cours blocs dès le jeudi 01.02.24 à 08.00
Online-Einschreibungen für Blockkurse ab Donnerstag

Hors semestre été | Vorlesungsfreie Zeit Sommer 03.06. – 21.06.24



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

Table with 4 columns: Day, Hours, Location, Note. Includes Mercredi / Mittwoch, Jeudi / Donnerstag.

FERMETURE | SCHLISSUNG

Table with 3 columns: Holiday, Dates, Location. Includes Noël / Weihnachten, Pâques / Ostern, Été / Sommer.

CONTACT | KONTAKT

unisportuni@unifr.ch
Adresse Reception
Bd de Pérolles 95, 1700 Fribourg

MODIFICATION DE L'OFFRE | ANGEBOTSÄNDERUNGEN

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

FAQ

QUESTIONS ? | FRAGEN?



As-tu des questions au sujet du sport universitaire ? 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.

LA GESTION DES COURS SE FAIT COMMENT ?

Wie verwalte ich meine Kurse?
Sur le portail my.unifr.ch, tu peux gérer tes inscriptions.
Auf dem Portal my.unifr.ch kannst du deine Einschreibungen verwalten.

TOUS LES COURS AVEC INSCRIPTION EN LIGNE

ALLE KURSE MIT ONLINE EINSCHREIBUNG
Il y a 2 types d'inscription
- Hebdomadaire (24h avant le début du cours jusqu'au début du cours)
- Cours bloc (SA 01.09.2023, 08.00 / SP 01.02.2024, 08.00)

Es gibt 2 Einschreibeformen
- Wöchentlich (ab 24 Std. vor dem Kurs)
- Blockkurs (HS 01.09.2023, 08.00 / FS 01.02.2024, 08.00)

APPLICATION



JOIN US
facebook.com/Unisportuni
instagram.com/unisportfribourg

UNIFR MOBILE

