

Programme hors semestre Programme vorlesungsfreie Zeit

05.06. - 23.06.2023



ART MATIAUX

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



GROUP FITNESS

AEROBIC FUN AND TONE	Lu/Mo	17.15 - 18.30	Niv. open	✍	Pérolles 95 A
INDOOR CYCLING	Lu/Mo	18.45 - 20.00	Niv. open	✍	Regina Mundi
	Me/Mi	17.30 - 18.45	Niv. open	✍	Regina Mundi
	Ve/Fr	12.15 - 13.15	Niv. open	✍	Regina Mundi
KINESIS CIRCUIT	Me/Mi	16.00 - 17.15	Niv. open	✍	Regina Mundi
LIMITLESS	Ma/Di	18.50 - 19.50	Niv. open	✍	Ste-Croix B, C
PILATES	Lu/Mo	19.00 - 20.00	Niv. open	✍	Pérolles 95 B
	Me/Mi	08.30 - 09.30	Niv. open	✍	Regina Mundi



JEUX	BADMINTON	Ma/Di Je/Do Ve/Fr	08.15 - 09.45 18.50 - 20.10 20.15 - 21.45	Jeu / Spiel Jeu / Spiel Jeu / Spiel	✍ ✍ ✍	Pérolles 95 B Ste-Croix A, B Pérolles 95 B
	BASKETBALL	Ma/Di	18.50 - 20.05	Jeu / Spiel	✍	Ste-Croix A
	FOOTBALL	Lu/Mo	20.15 - 21.45	Jeu/Spiel	✍	St-Léonard TS
	FUTSAL	Lu/Mo Ma/Di	12.05 - 13.05 17.30 - 19.00	Niv. I - II Niv. III + Emp	✍ ✍	Pérolles 95 B Ecole des métiers
	VOLLEYBALL	Ve/Fr	18.30 - 20.00	Niv. open	✍	Pérolles 95 B



SALLES DE FITNESS	PEROLLES 95	Lundi / Montag Ma/Di - Ve/Fr Samedi / Samstag	08.00 - 21.30 07.00 - 21.30 09.00 - 16.30	✍ \$ ✍ \$ ✍ \$	
	Fermée du 01.06. - 10.07.2023, cause rénovation de la salle / Geschlossen vom 01.06. - 10.07.2023, wegen Renovierung des Raumes				
	MISERICORDE	Lu/Mo - Ve/Fr	08.30 - 21.30	✍ \$	
	REGINA MUNDI	Lu/Mo - Ve/Fr	08.00 - 21.30	✍ \$	(Accès jusqu'à / Zutritt bis 20.30)



VERSCHIEDENES	ESCALADE	Lu/Mo* Ma/Di* Ve/Fr*	10.00 - 15.00 10.00 - 15.00 10.00 - 15.00	Libre Libre Libre	\$ \$ \$	Grimper.ch SA Rte Henri-Stephan 12 1762 Givisiez
	*Période 05.06.2023 - 17.09.2023					
	MOUNTAIN BIKE	Lu/Mo	18.00 - 20.00	Niv. I - II	✍	St-Léonard
	Sortie journalière Tagesausflüge*	Sa/Sa	03.06.2023	Niv. II - III	✍	St-Léonard
*Participation obligatoire aux cours / Teilnahme an den Wochenkursen obligatorisch						



WASSERSPORT	AQUAFIT	Je/Do	18.00 - 19.00	Niv. open	✍	Piscine Jolimont
	KAYAK	Lu/Mo	18.00 - 20.30	Niv. II	✍ \$	Passerelle des Neigles 1700 Fribourg
	NATATION	Ma/Di	16.30 - 17.30	Natation libre	✍	FOS
		Je/Do	17.30 - 19.00	Natation libre	✍	Piscine St-Michel
	STAND UP PADDLING	Ve/Fr	17.00 - 19.00	Niv. open	✍ \$	Surfcenter Bise Noire Ryf 89 3280 Murten
	SURF		Horaires et niveaux variés voir sur site web Verschiedene Zeiten und Niveaus siehe Website		✍ \$	Alaïa Bay
WINDSURF	Lu - Je	13.30 - 16.00	Niveau I - II	✍ \$	Surfcenter Bise Noire	
			26.06. - 29.09.2023 28.08. - 31.08.2023			



WELLNESS	NORDIC WALKING	Lu/Mo	17.30 - 19.00	Niv. open	✍	Miséricorde (Chapelle)
	PRANA VINYASA FLOW YOGA	Lu/Mo	12.15 - 13.15	Niv. open	✍	Miséricorde
		Me/Mi	10.15 - 11.15	Niv. open	✍	Miséricorde
YOGA	Ma/Di	12.15 - 13.15	Niv. open	✍	Miséricorde	
	Me/Mi	19.00 - 20.00	Niv. I	✍	Regina Mundi	

