

Programme Hors semestre Programme vorlesungsfreie Zeit

09.01. - 17.02.2023


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
BODYSCULPT	Ma/Di	12.15 - 13.15	Niv. open	✍	Ste-Croix B, C
FITNESS SPORT ET MONTAGNE	Ma/Di	20.20 - 21.50	Niv. open	✍	Pérolles 95 B
INDOOR CYCLING	Lu / Mo	18.45 - 20.00	Niv. open	✍	Regina Mundi
	Ma / Di	12.00 - 13.00	Niv. open	✍	Regina Mundi
	Me / Mi	13.30 - 14.30	Niv. open	✍	Regina Mundi
	Me / Mi	17.30 - 18.45	Niv. open	✍	Regina Mundi
	Je / Do	07.00 - 08.00	Niv. open	✍	Regina Mundi
	Je / Do	19.30 - 20.45	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
	Je / Do	08.30 - 09.30	Niv. open	✍	Miséricorde
RUNNING	Ma / Di	12.05 - 13.05	Niv. open	✍	Miséricorde
ZUMBA	Ma / Di	19.00 - 20.00	Niv. open	✍	Pérolles 95 A
	Me / Mi	12.05 - 13.05	Niv. open	✍	Pérolles 95 B



JEUX	BADMINTON		Ma/Di	08.15 - 09.45	Jeu / Spiel	✍	Pérolles 95 A, B
			Ma/Di	12.15 - 13.30	Jeu / Spiel	✍	Ste-Croix A
			Je/Do	17.00 - 18.30	Niv. II - III	✍	Ecole des Métiers / Pérolles 95 A le 12. et 19.01.23
			Je/Do	18.50 - 20.10	Jeu / Spiel	✍	Ste-Croix A, B
			Ve/Fr	20.15 - 21.45	Jeu / Spiel	✍	Pérolles 95 A, B
			Lu/Mo	20.15 - 21.45	Niv. I	✍	Pérolles 95 A
			Ma/Di	18.50 - 20.05	Jeu / Spiel	✍	Ste-Croix A
			Lu/Mo	12.05 - 13.05	Niv. I - II	✍	Pérolles 95 B
			Ma/Di	17.30 - 19.00	Niv. III + Emp	✍	Ecole des métiers
			Ma/Di	20.15 - 21.45	Niv. III	✍	Pérolles 95 A
		Je/Do	20.15 - 21.45	Niv. open	✍	Ste-Croix A, B, C	
		Lu/Mo	18.50 - 20.15	Niv. I - IV	✍	Ste-Croix B, C	
		Ve/Fr	18.30 - 20.00	Jeu Niv. I - II	✍	Pérolles 95 A	
		Ve/Fr	18.30 - 20.00	Jeu Niv. III - IV	✍	Pérolles 95 B	



SALLES DE FITNESS	PEROLLES 95		Lundi / Montag	08.00 - 21.30	✍ \$	
			Ma/Di - Ve/Fr	07.00 - 21.30	✍ \$	
			Samedi / Samstag	09.00 - 16.30	✍ \$	
		Lu/Mo - Ve/Fr		08.30 - 21.30	✍ \$	
		Lu/Mo - Ve/Fr		08.00 - 21.30	✍ \$	(Accès jusqu'à / Zutritt bis 20.30)





SPORT ET MONTAGNE

RAQUETTES A NEIGE durant la soirée	Ma/Di	10.01.23	Niveau open	✍ \$	Préalpes FR
	Je/Do	19.01.23	Niveau open	✍ \$	Préalpes FR
	Ve/Fr	03.02.23	Niveau open	✍ \$	Préalpes FR
	Ma/Di	07.02.23	Niveau open	✍ \$	Préalpes FR
SKI & SNOWBOARD durant l'après-midi / Nachmittag	Ve/Fr	13.01. - 17.03.23	Niveau open	✍ \$	Berra
Journée à ski / snowboard	Sa/Sa	04.02.23	Niveau I - II	✍ \$	Alpes FR/BE/VS
	Di/Do	05.02.23	Niveau I - II	✍ \$	Alpes FR/BE/VS
	Di/So	12.02.23	Niveau III - IV	✍ \$	Alpes FR/BE/VS
	Je/Do	16.02.23	Niveau III - IV	✍ \$	Alpes FR/BE/VS
Camp de 6 jours / Tage	Di/So - Ve/Fr	22.01. - 27.01.23	Niveau open	✍ \$	Engadine
SKI DE FOND LANGLAUF durant l'après-midi / Nachmittag	Me/Mi	11.01. - 15.03.23	Niveau open	✍ \$	Schwarzenbühl



TÄNZE

SALSA PRATICA Ma/Di 18.00 - 20.00 Niv. open ✍ Regina Mundi

Ce cours est une session de danse libre et dédié à la pratique de la Salsa. Ce n'est pas un cours structuré, mais plutôt une opportunité de pouvoir répéter des mouvements de Salsa seul, à deux ou en groupe.

Dieser Kurs ist als freier Tanz zu verstehen und bietet 100% Salsamusik. Ob alleine, zu zweit oder auch in der Gruppe, dem Tanzen sind hier keine Grenzen gesetzt.



VERSCHIEDENES

SLACKLINE	Je/Do	17.00 - 18.30	Niv. open	✍	Pérolles 95 B
TRAMPOLIN & FREESTYLE TRAINING	Je/Do	18.40 - 20.10	Niv. I - II	✍	Pérolles 95 B
ESCALADE	Lu/Mo*	10.00 - 15.00	Libre	\$	Grimper.ch SA
	Ma/Di*	10.00 - 15.00	Libre	\$	Rte Henri-Stephan 12
	Ve/Fr*	10.00 - 15.00	Libre	\$	1762 Givisiez

*Période 23.12.22 - 17.02.23



WASSERSPORT	AQUAFIT	Je/Do	18.00 - 19.00	Niv. open	✍	Piscine Jolimont
	NATATION	Ma/Di	16.30 - 17.30	Natation libre	✍	FOS
		Je/Do	17.30 - 19.00	Natation libre	✍	Piscine St-Michel



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	
Je/Do		12.15 - 13.15	Niv. open	✍	Miséricorde	

