

# Programme Hors semestre Programme Vorlesungsfreie Zeit

06.01. - 14.02.2025


**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
DEEP BODYWORK	Lu/Mo	19.00 - 20.00	Niv. open	✍	Pérolles 95 B
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	17.30 - 18.45	Niv. open	✍	Regina Mundi
	Je/Do	19.30 - 20.45	Niv. open	✍	Regina Mundi
	Ve/Fr	12.15 - 13.15	Niv. open	✍	Regina Mundi
	Sa/Sa*	10.30 - 11.45	Niv. open	✍	Regina Mundi
*Voir les dates sur site web / Siehe Daten Website					
KINESIS CIRCUIT	Me/Mi	16.00 - 17.15	Niv. open	✍	Regina Mundi
LIMITLESS	Ma/Di	19.05 - 20.05	Niv. open	✍	Ste-Croix B, C
PILATES	Me/Mi	08.30 - 09.30	Niv. open	✍	Regina Mundi
	Je/Do	08.30 - 09.30	Niv. open	✍	Miséricorde
RUNNING	Je/Do	12.05 - 13.05	Niv. open	✍	Pérolles 95
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	12.15 - 13.15	Jeu / Spiel	✍	Ste-Croix A
		Ma/Di	17.30 - 19.00	Niv. I - II	✍	Ecole des Métiers
		Ve/Fr	20.15 - 21.45	Jeu / Spiel	✍	Pérolles 95 A, B
	BASKETBALL	Lu/Mo	20.15 - 21.45	Niv. open	✍	Pérolles 95 A
		Ma/Di	19.05 - 20.20	Jeu / Spiel	✍	Ste-Croix A
FUTSAL	Ma/Di	20.15 - 21.45	Jeu / Spiel	✍	Pérolles 95 A	
HANDBALL (F&H)	Ma/Di	20.00 - 22.00	Niv. open	✍	CO de Pérolles	
VOLLEYBALL	Lu/Mo	19.05 - 20.30	Niv. I - IV	✍	Ste-Croix B, C	
	Ve/Fr	18.30 - 20.00	Jeu Niv. I - II	✍	Pérolles 95 B	
	Ve/Fr	18.30 - 20.00	Jeu Niv. III - IV	✍	Pérolles 95 A	



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	✍ \$	
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)	





RAQUETTES A NEIGE durant la soirée	Ma/Di	14.01.25	Niveau open	✍ \$	Préalpes FR
	Ma/Di	11.02.25	Niveau open	✍ \$	Préalpes FR
	Me/Mi	12.02.25	Niveau open	✍ \$	Préalpes FR
	Me/Mi	12.03.25	Niveau open	✍ \$	Préalpes FR
	Ve/Fr	14.03.25	Niveau open	✍ \$	Préalpes FR
SKI & SNOWBOARD durant l'après-midi / Nachmittag	Ve/Fr	10.01. - 14.03.24	Niveau open	✍ \$	Berra
Journée à ski / snowboard	Di/So	02.02.25	Niveau I - II	✍ \$	Alpes FR/BE/VS
	Sa/Sa	22.02.25	Niveau I - II	✍ \$	Alpes FR/BE/VS
	Sa/Sa	01.03.25	Niveau I - II	✍ \$	Alpes FR/BE/VS
	Sa/Sa	08.03.25	Niveau I - II	✍ \$	Alpes FR/BE/VS
	Sa/Sa Sa/Sa	01.02.25 15.03.25	Niveau III - IV Niveau III - IV	✍ \$ ✍ \$	Alpes FR/BE/VS Alpes FR/BE/VS
Weekend	Sa/Sa - Di/So	11.01. - 12.01.25	Niveau I - II	✍ \$	Jaun
	Sa/Sa - Di/So	08.02. - 09.02.25	Niveau I - II	✍ \$	Kleine Scheidegg
	Sa/Sa - Di/So	29.03. - 30.03.25	Niveau III - IV	✍ \$	Saas Fee
Camp de snowboard 6 jours / Tage	Di/So - Ve/Fr	19.01. - 24.01.25	Niveau open	✍ \$	Engadine
SKI DE FOND   LANGLAUF* Classique* Biathlon* *durant l'après-midi / Nachmittag	Me/Mi	08.01. - 12.03.25	Niveau open	✍ \$	Schwarzenbühl
	Me/Mi	22.01.25	Niveau open	✍ \$	Alpes FR/BE/VS
	Me/Mi	26.02.25	Niveau open	✍ \$	Im Fang
Journée ski de fond	Je/Do	06.02.25	Niveau open	✍ \$	Alpes FR/BE/VS

Pour voir toute notre offre, consultez notre site internet  
Um unser gesamtes Angebot zu sehen, besuche unsere Website.



SALSA PRATICA      Ma/Di      18.00 - 19.15      Niv. open      ✍      Regina Mundi

La Salsa Practica n'est pas un cours structuré, mais doit être considérée comme une danse libre. Ici, vous avez la possibilité de bouger avec des personnes partageant les mêmes idées sur de la musique salsa et de répéter des figures de salsa seul, à deux ou en groupe. La Pratica est également ouverte à ceux qui ne connaissent pas encore la salsa et qui souhaitent découvrir cette danse sans engagement. Une personne mettra la musique sur place.

La session est adaptée à tous les niveaux et peut être suivi sans partenaire. Pour ceux qui souhaitent beaucoup danser, il est toutefois recommandé de venir accompagné.

Die Salsa Practica ist als ein freies Tanzen zu verstehen und kein strukturierter Kurs. Hier wird eine Person vor Ort Musik auflegen und die Tanzfläche eröffnet um allein, im Paar oder auch in der Gruppe zu Salsamusik zu tanzen. Die Practica eignet sich für alle Niveaus. Für diejenigen, die viel im Paar tanzen möchten, empfiehlt es sich in Tanzbegleitung zu kommen.

Ob man den Salsatanz kennt oder nicht, es steht allen offen hier vorbeizuschauen und sich zu den karibischen Rhythmen bewegen zu kommen.



VERSCHIEDENES	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 23.12.24 - 14.02.25					



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	COURS MASSAGE DOS & JAMBES	Lu/Mo	17.45 - 20.45	Niv. open	✍ \$	St-Léonard
	PRANA VINYASA FLOW YOGA	Lu/Mo	12.15 - 13.15	Niv. open	✍	Miséricorde
		Me/Mi	10.30 - 11.30	Niv. open	✍	Miséricorde
	TAI CHI	Ma/Di	07.15 - 08.15	Niv. open	✍	Regina Mundi
	YOGA	Ma/Di	12.15 - 13.15	Niv. open	✍	Miséricorde
Me/Mi		12.15 - 13.15	Niv. open	✍	Miséricorde	
Me/Mi		19.00 - 20.00	Niv. open	✍	Regina Mundi	
Je/Do		12.15 - 13.15	Niv. open	✍	Miséricorde	