



PROGRAMME
2024 | 2025



LEGENDE

- ✍ = Inscription en ligne
Online-Einschreibung
- \$ = Payant / Kostenpflichtig
- \$ = Aussi pendant le hors semestre hiver / Auch während der vorlesungsfreien Zeit Winter (06.01. – 16.02.25)
- ☉ = Aussi pendant le hors semestre été / Auch während der vorlesungsfreien Zeit Sommer (02.06 – 20.06.25)
- NEW = Nouveau cours / nouveau lieu
Neues Kursangebot / Neue Ort
- Niveau open = Tous / Alle
- Niveau I = Débutants / Einsteigende
- Niveau II = Initiés / Mit Grundkenntnissen
- Niveau III = Avancés / Fortgeschrittene
- Niveau IV = Experts / Könnler
- Niveau V = Aptés au hors piste
Sicheres Fahren im unpräparierten Gelände
- CO Pérolles = Cycle d'Orientation de Pérolles
- Emp. = Employé(e)s / Angestellte
- F = Femmes / Frauen
- FOS = Ecole libre publique / Freie Öffentliche Schule
- H = Hommes / Männer
- HEP = Haute école pédagogique / Pädagogische Hochschule
- SA = Semestre d'automne / Herbstsemester
- SM 1.1 – 9.1 = Codes Sport et Montagne / Kodes Schnee- und Bergsport
- SP = Semestre de printemps / Frühlingssemester
- TS = Terrain synthétique / Kunstrasenplatz
- Website = www.unifr.ch/sportuni



ART MARTIAUX

BOXE					
Lu/Mo*	18.15 – 19.45	Niveau I	✍	✋	Miséricorde
Lu/Mo	19.45 – 21.15	Niveau II	✍		Miséricorde
Me/Mi	18.40 – 20.10	Niveau I – II	✍		Pérolles 95 B
JIU – JITSU BRESILIEN					
Je/Do	19.30 – 20.45	Niveau open	✍		Rte du Petit-Moncor 1C 1752 Villars-sur-Glâne
KICK – BOXING					
Ma/Di	18.00 – 19.15	Niveau I	✍		Rte du Jura 49 1700 Fribourg
KUNG – FU					
Je/Do	18.00 – 19.30	Niveau open	✍		Salle multi usage Ste-Croix
TAEKWONDO					
Lu/Mo	17.45 – 19.00	Niveau open	✍		Rte des Pralettes 5 1723 Marly
Me/Mi	19.00 – 20.15	Niveau open	✍		
COURS BLOC BLOCKKURSE					
ESCRIME FECHTEN					
Me/Mi	17.15 – 18.45	Fleuret / Florett	✍	\$	Miséricorde
Me/Mi*	17.15 – 18.45	3 armes / Waffen	✍	\$	Miséricorde
Me/Mi	18.45 – 20.15	Epée / Degen	✍	\$	Miséricorde
Me/Mi	20.15 – 21.45	Sabre / Schwert	✍	\$	Miséricorde
*Uniquement durant les hors semestres					



GROUP FITNESS

AEROBIC FUN AND TONE					
Lu/Mo	17.15 – 18.30	Niveau open	✍	☉	Pérolles 95 A
BLACKROLL*					
Lu/Mo	17.30 – 18.30	Niveau open	✍		Salle multi usage Ste-Croix
BODYSCLUP					
Ma/Di	12.15 – 13.15	Niveau open	✍	✋	Ste-Croix B, C
Me/Mi	19.05 – 20.20	Niveau open	✍	✋	Ste-Croix B, C
Je/Do	17.15 – 18.30	Niveau open	✍		Pérolles 95 A
DEEP BODYWORK					
Lu/Mo	19.00 – 20.00	Niveau open	✍	☉	Pérolles 95 B
FITNESS SPORT & MONTAGNE FITNESS SCHNEE- & BERGSPORT					
Ma/Di	20.20 – 21.50	Niveau open	✍	✋	Pérolles 95 B
FUNCTIONAL OUTDOOR TRAINING (F.O.T)					
Lu/Mo	12.15 – 13.15	Niveau open	✍	☉	St-Léonard
28.04. – 16.06.2025					
GAINAGE RUMPFSTABILISIERUNG					
Je/Do	12.05 – 13.05	Niveau open	✍		Pérolles 95 B
Ve/Fr	12.05 – 13.05	Niveau open	✍		Pérolles 95 A
INDOOR – CYCLING					
Lu/Mo	18.45 – 20.00	Niveau open	✍	☉	Regina Mundi
Ma/Di	12.00 – 13.00	Niveau open	✍	☉	Regina Mundi
Me/Mi	10.30 – 11.30	Niveau open	✍		Regina Mundi
Me/Mi	17.30 – 18.45	Niveau open	✍	☉	Regina Mundi
Je/Do	07.00 – 08.00	Niveau open	✍	☉	Regina Mundi
Je/Do	19.30 – 20.45	Niveau open	✍	☉	Regina Mundi
Ve/Fr	12.15 – 13.15	Niveau open	✍	☉	Regina Mundi
Sa/Sa*	10.30 – 11.45	Niveau open	✍		Regina Mundi
*Voir les dates sur site web / Siehe Daten Website					
KINESIS CIRCUIT					
Lu/Mo	16.00 – 17.15	Niveau open	✍		Regina Mundi
Me/Mi	16.00 – 17.15	Niveau open	✍	☉	Regina Mundi
Je/Do	15.30 – 16.45	Niveau open	✍		Regina Mundi
LATIN DANCE FITNESS					
Ve/Fr	16.30 – 17.30	Niveau open	✍		Pérolles 95 B
LIMITLESS					
Lu/Mo	12.05 – 13.05	Niveau open	✍		Pérolles 95 A
Ma/Di	19.05 – 20.05	Niveau open	✍	☉	Ste-Croix B, C
MINDBODY BEAT					
Ma/Di	12.05 – 13.05	Niveau open	✍		Pérolles 95 A
PILATES					
Lu/Mo	12.05 – 13.05	Niveau open	✍	☉	Pérolles 95 B
Ma/Di	08.30 – 09.45	Niveau open	✍	☉	Miséricorde
Ma/Di	15.20 – 16.20	Niveau open	✍		Miséricorde
Me/Mi*	08.00 – 09.00	Niveau open	✍	☉	Regina Mundi
Me/Mi	09.05 – 10.05	Niveau open	✍		Regina Mundi
Je/Do	08.30 – 09.30	Niveau open	✍	☉	Miséricorde
Je/Do	18.30 – 19.30	Niveau open	✍		Ecole des Métiers
*Durant les hors semestres 08.30 – 09.30					
RUNNING					
Ma/Di*	17.15 – 18.15	Niveau open	✍		Miséricorde
Je/Do	12.05 – 13.05	Niveau open	✍	☉	Pérolles 95
*Entraînement par intervalles / Intervall Training					
TRX					
Ma/Di	16.00 – 17.15	Niveau open	✍	☉	Regina Mundi
Me/Mi	09.00 – 10.15	Niveau open	✍		Miséricorde
URBAN TRAINING					
Me/Mi	12.05 – 13.05	Niveau open	✍		Pérolles 95
ZUMBA*					
Ma/Di	19.00 – 20.00	Niveau open	✍	☉	Pérolles 95 A
Me/Mi	12.05 – 13.05	Niveau open	✍	☉	Pérolles 95 B

COUROS BLOC BLOCKKURSE					
CROSSFIT by Sarine Crossfit					
Lu/Mo	16.00 – 17.00	Niveau open	✍	\$	Sarine Crossfit Rte du Petit Moncor 1c 1700 Fribourg
SA 30.09. – 02.12.2024 SP 03.03. – 14.04.2025 & 28.04. – 12.05.2025					

TENNIS OUTDOOR						
SA 23.09. – 31.10.24	(6 x 60min de cours)					
SP 31.03. – 16.05.25	(6 x 60min de cours)					
Lu/Mo	Siehe Website		Niveau III	✍	\$	St-Léonard
Lu/Mo	Voir site web		Niveau II	✍	\$	St-Léonard
Lu/Mo	Siehe Website		Niveau I	✍	\$	St-Léonard
Ma/Di	17.30 – 18.30		Niveau II	✍	\$	St-Léonard
Ma/Di	18.30 – 19.30		Niveau I	✍	\$	St-Léonard
Me/Mi	Voir site web		Niveau I	✍	\$	St-Léonard
Me/Mi	Siehe Website		Niveau II	✍	\$	St-Léonard
Me/Mi	Voir site web		Niveau III	✍	\$	St-Léonard
Je/Do	12.00 – 13.00		Niveau III	✍	\$	St-Léonard
Je/Do	13.00 – 14.00		Niveau III	✍	\$	St-Léonard
Je/Do	Siehe Website		Niveau I	✍	\$	St-Léonard
Je/Do	Voir site web		Niveau II	✍	\$	St-Léonard
Je/Do	Siehe Website		Niveau III	✍	\$	St-Léonard

TENNIS INDOOR						
SA 14.11. – 19.12.24	(6 x 60min de cours)					
SP 20.02. – 27.03.25	(6 x 60min de cours)					
Je/Do	12.00 – 13.00		Niveau III	✍	\$	Centre de Tennis AGY
Je/Do	13.00 – 14.00		Niveau III	✍	\$	Centre de Tennis AGY

TENNIS COURT OUTDOOR
Envie de faire un match de tennis ou une session d'entraînement ? Réserve maintenant un de nos courts de tennis pour CHF 10.- par heure !
Lust auf einen Tennismatch oder eine Trainingssession? Reserviere jetzt einen unserer Tennis courts für CHF 10.- pro Stunde!

TENNIS COURT OUTDOOR					
01.09. – 24.11.24 & 03.03. – 23.11.25	Lu/Mo – Di/So				
			✍	\$	St-Léonard

DANSE AFRICAINE AFRIKANISCHER TANZ					
Je/Do	17.15 – 18.15	Niveau II	✍		Regina Mundi
Je/Do	18.15 – 19.15	Niveau I	✍		Regina Mundi
DANSE AFRO – MODERNE AFRO – MODERN					
Me/Mi	12.15 – 13.15	Niveau open	✍		Regina Mundi
DANSE CONTEMPORAINE ZEITGENÖSSISCHER TANZ					
Ma/Di	17.20 – 18.35	Niveau open	✍		Regina Mundi
Me/Mi	20.15 – 21.30	Niveau open	✍		Regina Mundi
HIP – HOP					
Lu/Mo	20.15 – 21.45	Niveau open	✍		Regina Mundi
POLEARTISTIC					
Je/Do	13.30 – 14.30	Niveau open	✍		Rte Wilhelm-Kaiser 4 1700 Fribourg

COURS BLOC BLOCKKURSE					
BACHATA					
Lu/Mo	20.50 – 21.50	Niveau open	✍	\$	Pérolles 95 A
DISCO FOX & VALSE VIENNOISE DISCO FOX & WIENER WALZER					
Lu/Mo	18.40 – 19.40	Niveau open	✍	\$	Pérolles 95 A
LINDY HOP					
Lu/Mo	19.45 – 20.45	Niveau open	✍	\$	Pérolles 95 A
SALSA					
Lu/Mo	12.15 – 13.15	Niveau open	✍	\$	Regina Mundi
Ma/Di	18.40 – 19.55	Niveau I	✍	\$	Regina Mundi
Ma/Di	18.40 – 19.55	Niveau II	✍	\$	Regina Mundi
Ma/Di	19.55 – 21.10	Niveau III	✍	\$	Regina Mundi
SALSAPRACTICA					
Ma/Di	18.00 – 19.15	Niveau open	✍	☉	Regina Mundi
TANGO ARGENTINO					
Je/Do	12.15 – 13.15	Niveau open	✍	\$	Regina Mundi

COUROS BLOC BLOCKKURSE					
MOUNTAIN – BIKE					
SA 16.09. – 23.10.24 SP 31.03. – 28.05.25					
Lu/Mo	17.30 – 19.00*	Niveau I – II	✍		St-Léonard
Ma/Di	17.30 – 19.00*	Niveau II	✍		St-Léonard
Me/Mi	17.30 – 19.00*	Niveau I – II	✍		St-Léonard
*SP 17.30 – 19.30					

COUROS BLOC BLOCKKURSE					
GYMNASIQUE AUX AGRES GERÄTETURNEN					
Lu/Mo	17.00 – 18.50	Niveau open	✍		Pérolles 95 B
Ma/Di	12.05 – 13.05	Niveau II – III	✍		Pérolles 95 B
Me/Mi	17.00 – 18.30	Niveau open	✍		Pérolles 95 B

MOUNTAIN – BIKE					
SA 16.09. – 23.10.24 SP 31.03. – 28.05.25					
Lu/Mo	17.30 – 19.00*	Niveau I – II	✍		St-Léonard
Ma/Di	17.30 – 19.00*	Niveau II	✍		St-Léonard
Me/Mi	17.30 – 19.00*	Niveau I – II	✍		St-Léonard
*SP 17.30 – 19.30					

COUROS BLOC BLOCKKURSE					
GYMNASIQUE AUX AGRES GERÄTETURNEN					
Lu/Mo	17.00 – 18.50	Niveau open	✍		Pérolles 95 B
Ma/Di	12.05 – 13.05	Niveau II – III	✍		Pérolles 95 B
Me/Mi	17.00 – 18.30	Niveau open	✍		Pérolles 95 B

COUROS BLOC BLOCKKURSE					
GYMNASIQUE AUX AGRES GERÄTETURNEN					
Lu/Mo	17.00 – 18.50	Niveau open	✍		Pérolles 95 B
Ma/Di	12.05 – 13.05	Niveau II – III	✍		Pérolles 95 B
Me/Mi	17.00 – 18.30	Niveau open	✍		Pérolles 95 B

COUROS BLOC BLOCKKURSE					
GYMNASIQUE AUX AGRES GERÄTETURNEN					
Lu/Mo	17.00 – 18.50	Niveau open	✍		Pérolles 95 B
Ma/Di	12.05 – 13.05	Niveau II – III	✍		Pérolles 95 B
Me/Mi	17.00 – 18.30	Niveau open	✍		Pérolles 95 B

COUROS BLOC BLOCKKURSE					
GYMNASIQUE AUX AGRES GERÄTETURNEN					
Lu/Mo	17.00 – 18.50	Niveau open	✍		Pérolles 95 B
Ma/Di	12.05 – 13.05	Niveau II – III	✍		Pérolles 95 B
Me/Mi	17.00 – 18.30	Niveau open	✍		Pérolles 95 B

COUROS BLOC BLOCKKURSE					
GYMNASIQUE AUX AGRES GERÄTETURNEN					
Lu/Mo	17.00 – 18.50	Niveau open	✍		Pérolles 95 B
Ma/Di	12.05 – 13.05	Niveau II – III	✍		Pérolles 95 B
Me/Mi	17.00 – 18.30	Niveau			



COURS BLOC | BLOCKKURSE

AUTO – HYPNOSE | SELBSTHYPOSE

Me/Mi 12.00 – 13.15	Niveau open	SA	Raum der Stille / Espace de recueillement
09.10. – 30.10.24			
Me/Mi 12.00 – 13.15	Niveau open	SA	Pérolles 21
06.11. – 27.11.24			
Me/Mi 12.00 – 13.15	Niveau open	SP	
26.02. – 19.03.25			
Me/Mi 12.00 – 13.15	Niveau open	SP	
26.03. – 16.04.25			

NEW! COURS MASSAGE DOS & JAMBES | MASSAGEKURS RÜCKEN & BEINE

Lu/Mo 17.45 – 20.45	Niveau open	SA	St-Léonard
14.10. & 21.10.24			
20.01. & 27.01.25			
Je/Do 18.00 – 21.00	Niveau open	SA	St-Léonard
24.10. & 31.10.24			
Ma/Di 17.45 – 20.45	Niveau open	SP	St-Léonard
04.03. & 11.03.25			
Ma/Di 18.00 – 21.00	Niveau open	SP	St-Léonard
08.04. & 15.04.25			

MINDFULNESS

Me/Mi 18.15 – 20.15	Niveau open	SA	Salle multi usage Ste-Croix
30.10. – 20.11.24			
Me/Mi 18.15 – 20.15	Niveau open	SP	
12.03. – 02.04.25			

MASSAGE DE DETENTE | ENTSPANNUNGSMASSAGE

Lu/Mo – Ve/Fr			Réception Pérolles 95
SA 30.09. – 20.12.24			
SP 24.02. – 30.05.25			



SPORT ET MONTAGNE

PROGRAMME SPORT ET MONTAGNE
SCHNEE- UND BERGSPO RTPROGRAMM

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 **01.11.2024 à 08h00**

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

ALPINISME | ALPINISMUS

Alpes camp de 6 jours / Tage			
Di/So – Ve/Fr 03.08. – 08.08.25	Niveau III – IV		SM 8.30

ESCALADE | KLETTERN OUTDOOR

Jura week-end			
Sa/Sa – Di/So 14.09. – 15.09.24	Niveau II – IV		SM 8.3
Sa/Sa – Di/So 13.09. – 14.09.25	Niveau II – IV		SM 8.3

Calanques camp de 6 jours / Tage			
Ma/Di – Di/So 01.11. – 06.11.24	Niveau II – IV		SM 8.20
Ve/Fr – Me/Mi 24.10. – 29.10.25	Niveau II – IV		SM 8.20

Tessin camp de 3 jours / Tage			
Ve/Fr – Di/So 16.05. – 18.05.25	Niveau II – IV		SM 8.2

Bas-Valais camp de 3 jours / Tage			
Sa/Sa – Lu/Mo 07.06. – 09.06.25	Niveau II – IV		SM 8.1

TREKKING

Simmmental Mittagstafel 1 journée / Tag			
Di/So 22.09.24	Niveau open		SM 9.3
Sa/Sa 20.09.25	Niveau open		SM 9.3

Alpes week-end			
Sa/Sa – Di/So 28.09. – 29.09.24	Niveau open		SM 9.4
Sa/Sa – Di/So 27.09. – 28.09.25	Niveau open		SM 9.4

Préalpes randonnée parmi les herbes / Kräuterwanderung 1 journée / Tag			
Di/So 04.05.25	Niveau open		SM 9.1



SCHNEESPORT

CASCADE DE GLACE | EISKLETTERN

Préalpes 1 journée / Tag			
Sa/Sa 01.02.25	Niveau open		SM 7.1
Sa/Sa 15.02.25	Niveau open		SM 7.2

COURS AVALANCHE | LAWINENKURSE

Préalpes week-end			
Sa/Sa – Di/So 04.01. – 05.01.25	Niveau II – IV		SM 5.30

RANDONNEES A SKI | SKI TOUREN

Préalpes 1 journée / Tag			
Di/So 12.01.25	Niveau IV – V		SM 5.1
Sa/Sa 18.01.25	Niveau IV – V		SM 5.2
Di/So 02.02.25	Niveau IV – V		SM 5.3
Di/So 16.02.25	Niveau IV – V		SM 5.4
Di/So 09.03.25	Niveau IV – V		SM 5.5

Préalpes week-end			
Sa/Sa – Di/So 05.04. – 06.04.25	Niveau V		SM 5.20
Sa/Sa – Di/So 03.05. – 04.05.25	Niveau V		SM 5.21

Haute route camp de 5 jours / Tage			
Me/Mi – Di/So 23.04. – 27.04.25	Niveau V		SM 5.40

RANDONNEES A SNOWBOARD | SNOWBOARD TOUREN

Alpes FR/BE/VS 1 journée / Tag			
Sa/Sa 15.03.25	Niveau IV – V		SM 4.1

RAQUETTES A NEIGE | SCHNEESCHUH TOUREN

Préalpes FR soirée / Abend			
Ma/Di 14.01.25	Niveau open		SM 3.1
Ma/Di 11.02.25	Niveau open		SM 3.2
Me/Mi 12.02.25	Niveau open		SM 3.3
Me/Mi 12.03.25	Niveau open		SM 3.4
Ve/Fr 14.03.25	Niveau open		SM 3.5

SKI & SNOWBOARD

Berra après-midi / Nachmittag			
Ve/Fr 10.01. – 14.03.25	Niveau I – II		SM 1.1/SM 2.1

Alpes FR/BE/VS Journée / Tag			
Di/So 02.02.25	Niveau I – II		SM 1.27/2.27
Sa/Sa 22.02.25	Niveau I – II		SM 1.27/2.27
Sa/Sa 01.03.25	Niveau I – II		SM 1.27/2.27
Sa/Sa 08.03.25	Niveau I – II		SM 1.27/2.27

Alpes FR/BE/VS Journée / Tag			
Sa/Sa 01.02.25	Niveau III – IV		SM 1.28/2.28
Sa/Sa 15.03.25	Niveau III – IV		SM 1.28/2.28

Jaun week-end			
Sa/Sa – Di/So 11.01. – 12.01.25	Niveau I – II		SM 1.20/2.20
Kleine Scheidegg			
Sa/Sa – Di/So 08.02. – 09.02.25	Niveau I – II		SM 1.21/2.21
Saas Fee week-end			
Sa/Sa – Di/So 29.03. – 30.03.25	Niveau III – IV		SM 1.26/2.26

Engadine camp de 6 jours / Tage			
Di/So – Ve/Fr 19.01. – 24.01.25	Niveau open		SM 1.22/2.22

SKI DE FOND | LANGLAUF

Schwarzenbühl après-midi / Nachmittag			
Me/Mi 08.01. – 12.03.25	Niveau open		SM 6.1
22.01.25			
26.02.25			

Alpes FR/BE/VS Journée / Tag Skating			
Je/Do 06.02.25	Niveau open		SM 6.20



NEW! ART MARTIAUX

JIU-JITSU BRESILIEN

L'application du Jiu-Jitsu Brésilien ou Gracie Jiu-Jitsu® traditionnel transcende l'application des étranglements, des blocages d'articulations, des immobilisations, des projections et des frappes. L'efficacité, la capacité d'obtenir un rendement maximal avec un apport minimal, est un principe fondamental du Gracie Jiu-Jitsu®. Dans ce cours tu vas apprendre à utiliser ta propre énergie de manière efficace par l'utilisation de techniques basées sur l'effet de levier et les mouvements naturels du corps. Dans la vie, le contrôle ne s'applique pas seulement à un simple combat entre toi et un adversaire, mais aussi à la lutte à l'intérieur de toi-même. La patience est souvent la clé du succès. La patience et le timing te permette de savoir quand t'engager tandis que l'efficacité t'assure d'avoir suffisamment d'énergie pour atteindre ton objectif lorsque le moment est venu d'agir.

Die Anwendung des brasilianischen Jiu-Jitsu oder Gracie Jiu-Jitsu® geht über die Anwendung von Würgen, Gelenksperrungen, Ruhigstellungen, Würfen und Schlägen hinaus. Effizienz, die Fähigkeit, mit minimalem Aufwand maximale Leistung zu erzielen, ist ein Grundprinzip von Gracie Jiu-Jitsu®. In diesem Kurs erlernst du, wie du deine Energie mit Techniken mit Hebelwirkung und natürlichen Körperbewegungen optimal einsetzen kannst. Im Leben bezieht sich Kontrolle nicht nur auf einen einfachen Kampf zwischen dir und einem Gegenüber, sondern auch auf den Kampf mit dir selbst. Geduld ist oft der Schlüssel zum Erfolg. Mit Geduld und dem richtigen Timing erkennst du den perfekten Moment, um aktiv zu werden. Gleichzeitig sorgt Effizienz dafür, dass du genügend Energie hast, um dein Ziel erfolgreich zu erreichen, wenn die Zeit zum Handeln gekommen ist.



NEW! DANSE

DANSE AFRO-MODERNE

La Danse Afro-Moderne, c'est un mélange vibrant de danses modernes sénégalaises. Inspirés par la danse Sabar et ses rythmes envoûtants, ces danses captivent l'essence du mbalax, la musique moderne du Sénégal. Cette forme d'expression corporelle revêt une importance particulière, car elle allie différentes techniques telles que l'expression du corps, la musicalité, la respiration et l'énergie. Elle permet d'explorer diverses qualités de mouvement, s'inspirant de l'environnement qui nous entoure. Dans chaque mouvement réside une histoire, une émotion, une connexion profonde avec nos racines et notre héritage culturel. Afro-moderne transcende les frontières et t'invite à célébrer la diversité et la richesse de la danse sénégalaise. Toutes et tous les intéressés/es de tous les niveaux sont cordialement invités à participer et venir l'essayer!

Afro-Modern ist eine lebendige Mischung moderner senegalesischer Tänze. Inspiriert vom Sabar-Tanz und seinen fesselnden Rhythmen fangen diese Tänze die Essenz von Mbalax, der modernen Musik Senegals, ein. Diese Form des Körperausdrucks ist von besonderer Bedeutung, da sie verschiedene Techniken wie Körperausdruck, Musikalität, Atmung und Energie vereint. Es ermöglicht uns, verschiedene Bewegungsqualitäten zu erkunden und uns dabei von der Umgebung um uns herum inspirieren zu lassen. In jeder Bewegung steckt eine Geschichte, eine Emotion, eine tiefe Verbindung zu unseren Wurzeln und unserem kulturellen Erbe. Afro-Moderne überschreitet Grenzen und lädt dich ein, die Vielfalt und den Reichtum des senegalesischen Tanzes zu feiern. Alle Interessierten aller Niveaus sind herzlich eingeladen mitzumachen und es auszuprobieren!



NEW! VESCHIEDENES

TISSU AERIEN
VERTIKALTUCH-AKROBATIK

Découvrez la Magie des Tissus Aériens!

Popularisés dans les années 1980 par le Cirque du Soleil, les tissus aériens combinent acrobaties et créativité avec des tissus suspendus. Apprécies pour leur aspect athlétique et artistique, ils offrent un renforcement musculaire complet, en particulier du tronc, des bras et des jambes. Cette discipline améliore aussi la souplesse, la coordination et l'équilibre, tout en boostant la confiance en soi. En plus de ces bienfaits physiques, les tissus aériens permettent d'explorer une nouvelle forme d'expression en mouvement.

Entdecke die Magie der Vertikaltücher!

Die in den 1980er Jahren durch den Cirque du Soleil populär gewordenen Vertikaltücher kombinieren Akrobatik und Kreativität mit hängenden Tüchern. Sie werden wegen ihres athletischen und künstlerischen Aspektes geschätzt und bieten eine ganzheitliche Stärkung der Muskeln, insbesondere des Rumpfes, der Arme und der Beine. Ausserdem verbessert diese Sportart die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht und steigert gleichzeitig das Selbstvertrauen. Neben diesen körperlichen Vorteilen bieten Vertikaltücher auch die Möglichkeit, eine neue Ausdrucksform durch Bewegung zu erkunden.

TOURNOIS & MANIFESTATIONS DU SPORT UNIVERSITAIRE
TURNIERE & ANLÄSSE DES UNIVERSITÄTSSPORTS

Badminton	Je/Do 10.10.24 Je/Do 10.04.25		CO Pérolles CO Pérolles
Basketball	Me/Mi 20.11.24		Pérolles 95 A, B
Course du sport uni / Unilauf	Ma/Di 01.10.24 Ma/Di 06.05.25		Pérolles 90 Pérolles 90
Escrime / Fechten	Me/Mi 18.12.24 Me/Mi 28.05.25		Miséricorde Miséricorde
Futsal	Je/Do 07.11.24 Je/Do 14.11.24		Pérolles 95 A, B Pérolles 95 A, B
Indoor Night	Je/Do 28.11.24		Regina Mundi
Pétanque	Je/Do 03.10.24 Je/Do 15.05.25 Je/Do 12.06.25		Pérolles 95 Pérolles 95 Pérolles 95
Soirée de danse	Me/Mi 07.05.25		Regina Mundi
Tennis de table / Tischtennis	Lu/Mo 10.03.25		Ecole des Métiers
Unihockey	Ma/Di 04.03.25		Ste-Croix
Volley Night	Lu/Mo 14.04.25 Me/Mi 16.04.25		Ste-Croix Ste-Croix
Weihnachtsschwimmen	Je/Do 19.12.24		Piscine St-Michel

swiss university sports CHAMPIONNATS

SWISS UNIVERSITIES CHAMPIONSHIPS (SUC) 2023 | 2024

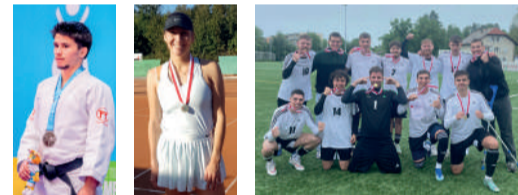
Toute personne désireuse de se mesurer à d'autres dans des sports de compétition et représenter l'Université de Fribourg au niveau national et international, contactez-nous.

Melde dich, wenn du dich im Leistungssport mit anderen messen und auf nationaler und internationaler Ebene die Universität Freiburg vertreten möchtest.

www.swissuniversitiesports.ch

NOS GRANDS MEDAILLES DE L'UNIVERSITE DE FRIBOURG
UNSERE GEWONNENEN MEDAILLEN AN DEN SUC

Football	Médaille d'or	Homme
Hockey sur glace	Médaille de bronze	Homme
Tennis	Médaille d'or	Corina Mäder
Judo	Médaille d'argent	David Gauch



DATES IMPORTANTES

PAS DE COURS PENDANT LES JOURS SUIVANTS
KEINE KURSE WÄHREND FOLGENDEN TAGEN

Toussaint / Allerheiligen	Ve/Fr	01.11.24
Dies Academicus	Ve/Fr	15.11.24
Immaculée Conception Mariä Empfängnis	Di/So	08.12.24
Noël / Weihnachten	Lu/Mo – Di/So	23.12.24 – 05.01.25
Nouvel An / Neujahr	Me/Mi	01.01.25
Pâques / Ostern	Ve/Fr – Di/So	18.04. – 27.04.25
Ascension / Auffahrt	Je/Do – Ve/Fr	29.05. – 30.05.25
Lundi de Pentecôte / Pfingstmontag	Lu/Mo	09.06.25
Fête-Dieu / Fronleichnam	Je/Do	19.06.25
Fête nationale / Bundesfeiertag	Ve/Fr	01.08.25
Assomption / Mariä Himmelfahrt	Ve/Fr	15.08.25

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.

SEMESTRE D'AUTOMNE | HERBSTSEMESTER

16.09. – 20.12.24	
	Inscriptions en ligne pour les cours blocs dès le dimanche Online-Einschreibungen für Blockkurse ab Sonntag 01.09.24 à 08.00
	Hors semestre hiver Vorlesungsfreie Zeit Winter 06.01. – 16.02.25

SEMESTRE DE PRINTEMPS | FRÜHLINGSSEMESTER

17.02. – 30.05.25	
	Inscriptions online pour les cours blocs dès le samedi Online-Einschreibungen für Blockkurse ab Samstag 01.02.25 à 08.00
	Hors semestre été Vorlesungsfreie Zeit Sommer 02.06. – 20.06.25



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 11.09.24
Jeudi / Donnerstag	16.30 – 18.30		dès le / ab 19.09.24

FERMETURE | SCHLISSUNG

Noël / Weihnachten	23.12.24 – 05.01.25
Pâques / Ostern	17.04.25 – 04.05.25
Été / Sommer	02.06.25 – 07.09.25

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.