



PROGRAMME 2024 | 2025



LEGENDE

- ✍ = Inscription en ligne / Online-Einschreibung
- § = Payant / Kostenpflichtig
- ⊛ = Aussi pendant les hors semestre hiver / Auch während der vorlesungsfreien Zeit Winter (06.01. – 16.02.25)
- ⊙ = Aussi pendant les 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 / Köhner
- Niveau V = Aptés au hors piste / Sicheres Fahren im unpräparierten Gelände
- CO Péroles = Cycle d'Orientation de Péroles
- 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 / Frühlingsemester
- TS = Terrain synthétique / Kunstrasenplatz
- Website = www.unifr.ch/sportuni



SALLES DE FITNESS

ABONNEMENT DE FITNESS – DROIT D'ACCES
FITNESSABONNEMENT – ZUTRITTSRECHT ✍ §

Nouveaux utilisateurs ou renouvellement de l'abonnement Erstmalige Benutzung oder Erneuerung des Abonnements

- Être en possession de l'abonnement au sport (voir droit d'accès).
- Inscription et paiement sur notre site web.
- Validation de la Campus Card / Sport Card auprès d'une borne, dès 24h après le paiement.
- Utilisation des salles de fitness seulement avec la Campus Card / Sport Card validée avec mention **FIT 24/25**.

- Im Besitz eines Sportabonnements sein (siehe Zutrittsberechtigung).
- Anmeldung und Bezahlung auf unserer Website.
- Ab 24 Std. nach Einzahlung, Aktualisierung der Campus Card / Sport Card an einer Computersäule.
- Benutzung der Fitnessräume nur mit einer gültigen Campus Card / Sport Card mit dem Aufdruck **FIT 24/25**.

Accès aux salles de fitness =
Abonnement de sport + Abonnement de fitness

Zutritt zu den Fitnessräumen =
Sportabonnement + Fitnessabonnement

Durée de la validité Gültigkeit		
Tarif 1	01.08.24 – 31.08.25	CHF 100.00
Tarif 2	01.01.25 – 31.08.25	CHF 80.00
Tarif 3	01.05.25 – 31.08.25	CHF 50.00



ENTRAÎNEMENT SALLE DE FITNESS ✍ § HEURES D'OUVERTURE | ÖFFNUNGSZEITEN

Accès aux salles jusqu'à / Zutritt zu den Fitnessräumen bis 20.30

Péroles 95 (PER20)	Lundi / Montag	08.00 – 21.30
	Ma/Di – Ve/Fr	07.00 – 21.30
	Samedi / Samstag	09.00 – 16.30
Miséricorde (MIS02)	Lu/Mo – Ve/Fr	08.30 – 21.30
Regina Mundi (RMU02)	Lu/Mo – Ve/Fr	08.00 – 21.30

PERSONAL TRAINING ✍ §

Pour optimiser et soutenir ton entraînement dans la salle de fitness, le sport universitaire met à disposition des "fitness-coaches". Un coaching dure 75 min et coûte CHF 10.-. Une inscription à deux est possible.

Zur Optimierung und Unterstützung deines Trainings stellt der Unisport erfahrene und kompetente Fitness-Coaches zur Verfügung. Eine Beratung alleine oder zu zweit dauert 75 Min und kostet CHF 10.-.



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	✍	Péroles 95 B
JIU – JITSU BRÉSILIEN	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
	Me/Mi 19.00 – 20.15	Niveau open	✍	1723 Marly

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	Épée / Degen	✍ §	Miséricorde
	Me/Mi 20.15 – 21.45	Sabre / Schwert	✍ §	Miséricorde



GROUP FITNESS

AEROBIC FUN AND TONE	Lu/Mo 17.15 – 18.30	Niveau open	✍ ⊛	Péroles 95 A
-----------------------------	---------------------	-------------	-----	--------------

BLACKROLL*	Lu/Mo 17.30 – 18.30	Niveau open	✍	Salle multi usage Ste-Croix
-------------------	---------------------	-------------	---	--------------------------------

BODYSULPT	Ma/Di 12.15 – 13.15	Niveau open	✍ ⊛	Ste-Croix B, C
	Lu/Mo 19.05 – 20.20	Niveau open	✍	Ste-Croix B, C
	Je/Do 17.15 – 18.30	Niveau open	✍	Péroles 95 A

DEEP BODYWORK	Lu/Mo 19.00 – 20.00	Niveau open	✍ ⊛	Péroles 95 B
----------------------	---------------------	-------------	-----	--------------

FITNESS SPORT & MONTAGNE FITNESS SCHNEE- & BERGSPORT				
Ma/Di 20.20 – 21.50	Niveau open	✍ ⊛	Péroles 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	✍	Péroles 95 B
	Ve/Fr 12.05 – 13.05	Niveau open	✍	Péroles 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

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	✍	Péroles 95 B
----------------------------	---------------------	-------------	---	--------------

LIMITLESS	Lu/Mo 12.05 – 13.05	Niveau open	✍	Péroles 95 A
	Ma/Di 19.05 – 20.05	Niveau open	✍ ⊛	Ste-Croix B, C

MINDBODY BEAT	Ma/Di 12.05 – 13.05	Niveau open	✍	Péroles 95 A
----------------------	---------------------	-------------	---	--------------

PILATES	Lu/Mo 12.05 – 13.05	Niveau open	✍ ⊛	Péroles 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

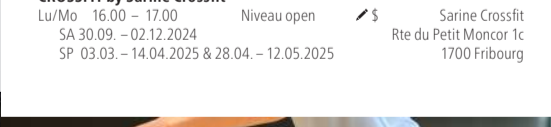
RUNNING	Ma/Di* 17.15 – 18.15	Niveau open	✍	Miséricorde
	Je/Do 12.05 – 13.05	Niveau open	✍ ⊛	Péroles 95

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	✍	Péroles 95
-----------------------	---------------------	-------------	---	------------

ZUMBA*	Ma/Di 19.00 – 20.00	Niveau open	✍ ⊛	Péroles 95 A
	Me/Mi 12.05 – 13.05	Niveau open	✍ ⊛	Péroles 95 B

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



JEUX

BADMINTON	Lu/Mo 18.45 – 20.15	Jeu / Spiel	✍	Ecole des Métiers
	Ma/Di 08.30 – 10.00	Jeu / Spiel	✍	Péroles 95 A, B
	Ma/Di 12.15 – 13.15	Jeu / Spiel	✍ ⊛	Ste-Croix A
	Ma/Di 17.30 – 19.00	Niveau I – II	✍ ⊛	Ecole des Métiers
	Ma/Di 19.05 – 20.35	Niveau II – III	✍	Ecole des Métiers
	Me/Mi 19.05 – 20.20	Jeu / Spiel	✍	Ste-Croix A
	Me/Mi 20.30 – 21.45	Niveau III – IV	✍	Péroles 95 B
	Je/Do 19.05 – 20.20	Jeu / Spiel	✍	Ste-Croix B, C
	Ve/Fr 20.15 – 21.45	Jeu / Spiel	✍ ⊛	Péroles 95 A, B

BASKETBALL	Lu/Mo 20.15 – 21.45	Niveau open	✍ ⊛	Péroles 95 B
	Ma/Di 19.05 – 20.20	Jeu / Spiel	✍ ⊛	Ste-Croix A
	Me/Mi 18.40 – 20.10	Jeu / Spiel	✍	Péroles 95 A
	Je/Do 12.05 – 13.05	Jeu 3x3 / Spiel 3x3	✍	Péroles 95 A
	Je/Do 18.40 – 20.10	Niveau open	✍	Péroles 95 A



FOOTBALL FUSSBALL	Lu/Mo* 20.15 – 21.45	Jeu / Spiel	✍ ⊛	St-Léonard TS
----------------------------	----------------------	-------------	-----	---------------

FUTSAL	Ma/Di 17.00 – 18.30	Jeu / Spiel	✍	Péroles 95 A
	Ma/Di 20.15 – 21.45	Jeu / Spiel	✍ ⊛	Péroles 95 A
	Me/Mi 12.05 – 13.05	Jeu / Spiel	✍	Péroles 95 A
	Me/Mi 20.15 – 21.45	Jeu / Spiel	✍	Péroles 95 A
	Je/Do 20.30 – 22.00	Jeu / Spiel	✍	Ste-Croix A, B, C

HANDBALL	Ma/Di 20.00 – 22.00	Niveau open / F&H	✍ ⊛	CO de Péroles
-----------------	---------------------	-------------------	-----	---------------

HOCKEY SUR GLACE EISHOCKEY	Lu/Mo* 12.15 – 13.30	Niveau II – IV	✍	BCF Arena
	Ma/Di 12.15 – 13.30	Niveau open	✍ SA	BCF Arena

MINI – TENNIS	Ma/Di 18.40 – 20.10	Niveau I	✍	Péroles 95 B
----------------------	---------------------	----------	---	--------------

TENNIS DE TABLE TISCHTENNIS	Lu/Mo 17.00 – 18.30	Niveau I – III	✍	Ecole des Métiers
--------------------------------------	---------------------	----------------	---	-------------------

UNI HOCKEY	Lu/Mo 19.00 – 20.30	Jeu / Spiel	✍	HEP
	Ma/Di 20.30 – 22.00	Niveau I – III	✍	Ste-Croix A, B, C
	Me/Mi 17.15 – 18.30	Emp.	✍ ⊛	Péroles 95 A
	Je/Do 19.05 – 20.20	Jeu / Spiel	✍	Ste-Croix A

VOLLEYBALL	Lu/Mo 19.05 – 20.30	Niveau I	✍	Ste-Croix A
	Lu/Mo* 19.05 – 20.30	Niveau II	✍ ⊛	Ste-Croix B, C
	Lu/Mo 20.30 – 22.00	Niveau III – IV	✍	Ste-Croix B, C
	Lu/Mo 20.30 – 22.00	Jeu / Spiel	✍	Ste-Croix A
	Ma/Di 17.00 – 18.30	Niveau II	✍	Péroles 95 B
	Me/Mi 20.30 – 22.00	Niveau I – II	✍	Ste-Croix A
	Me/Mi 20.30 – 22.00	Niveau III – IV	✍	Ste-Croix B, C
	Je/Do 20.15 – 21.45	Jeu / Spiel	✍	Péroles 95 A
	Ve/Fr* 18.30 – 20.00	Jeu Niveau I – II	✍ ⊛	Péroles 95 B
	Ve/Fr* 18.30 – 20.00	Jeu Niveau III – IV	✍ ⊛	Péroles 95 A

*Durant les hors semestres niveau I – IV

COURS BLOC BLOCKKURSE				
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 Trainingsession? Reserviere jetzt einen unserer Tennis courts für CHF 10.- pro Stunde!

01.09. – 24.11.24 & 03.03. – 23.11.25

Lu/Mo – Di/So	✍ §	St-Léonard
---------------	-----	------------



TÄNZE

