



DYNAMIC FLOW YOGA			
Ma/Di	12:15 – 13:15	Niveau open	✂ ❄ ❄ Miséricorde
Je/Do	12:15 – 13:15	Niveau open	✂ ❄ Miséricorde
HATHA CORE YOGA			
Me/Mi	12:15 – 13:15	Niveau open	✂ Miséricorde
HATHA VINYASA FLOW YOGA			
Me/Mi	19:00 – 20:00	Niveau open	✂ ❄ ❄ Regina Mundi
Je/Do	18:05 – 19:05	Niveau open	✂ Regina Mundi
NORDIC WALKING			
Lu/Mo	17:30 – 19:00	Niveau open	✂ ❄ Miséricorde
PRANA VINYASA FLOW YOGA			
Lu/Mo	12:15 – 13:15	Niveau open	✂ ❄ ❄ Miséricorde
Me/Mi	10:30 – 11:30	Niveau open	✂ ❄ ❄ Miséricorde
TAI CHI			
Ma/Di	07:15 – 08:15	Niveau I	✂ ❄ Regina Mundi
VINYASA FLOW YOGA			
Ma/Di	10:15 – 11:15	Niveau open	✂ Miséricorde
Me/Mi	12:05 – 13:05	Niveau open	✂ ❄ Péroilles 95 A
Ve/Fr	12:15 – 13:15	Niveau open	✂ Miséricorde

COURS BLOC BLOCKKURSE			
AUTO – HYPNOSE SELBSTHYPNOSE			
Ma/Di	17:30 – 18:45*	Niveau open	✂ SP DE Salle multi-usage
Ma/Di	19:00 – 20:15*	Niveau open	✂ SP FR Ste-Croix
*Voir les dates sur site web / Siehe Daten Website			
CONNECT 2 U – BREATHE IN, BRAIN OFF			
Ma/Di	17:45 – 19:00	Niveau open	✂ FR Salle multi-usage
SA	27.10. – 17.11.26		Ste-Croix
SP	02.03. – 23.03.27		

COURS MASSAGE DOS & JAMBES MASSAGEKURS RÜCKEN & BEINE			
Lu/Mo	17:45 – 20:45	Niveau open	✂ \$ SA St-Léonard
	05.10. & 12.10.26		
Ma/Di	18:00 – 21:00	Niveau open	✂ \$ SA / SP St-Léonard
	24.11. & 01.12.26		
	16.03. & 23.03.27		
Me/Mi	18:00 – 21:00	Niveau open	✂ \$ SA St-Léonard
	28.10. & 04.11.26		
Je/Do	18:00 – 21:00	Niveau open	✂ \$ SP St-Léonard
	15.04. & 22.04.27		

HYPNOFLOW – TON ENERGIE, TON RYTHME			
Me/Mi	18:45 – 20:00	Niveau open	✂ FR Salle multi-usage
SA	14.10. & 21.10.26 / 11.11. & 18.11.26		Ste-Croix
SP	17.03. & 24.03.27 / 14.04. & 21.04.27		

MASSAGE DE DETENTE ENTSPANNUNGSMASSAGE			
Lu/Mo – Ve/Fr		✂ \$	Réception
SA	11.09. – 18.12.26		Péroilles 95
SP	01.03. – 04.06.27		



SPORT ET MONTAGNE

PROGRAMME SPORT ET MONTAGNE SCHNEE- UND BERGSORTPROGRAMM

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.

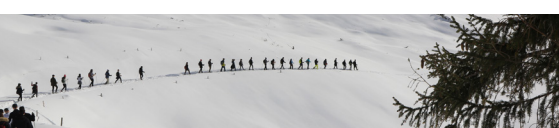
✂ Inscriptions en ligne dès le	01.11.2026, 08:00
✂ Online-Einschreibungen ab	

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 ausüben ist optimal um dem Alltagsstress zu entkommen, frische Luft zu atmen und neue Kontakte zu knüpfen.



ALPINISME

ESCALADE KLETTERN OUTDOOR			
Rock Camp Ticino de 4 jours / Tage			
Je/Do – Di/So	06.05. – 09.05.27	Niveau II – IV	✂ \$ SM 8.2
En Suisse camp de 4 jours / Tage			
Je/Do – Di/So	01.10. – 04.10.26	Niveau II – IV	✂ \$ SM 8.40
TREKKING			
Préalpes randonnée parmi les herbes 1 journée / Kräuterwanderung 1 Tag			
Di/So	02.05.27	Niveau open	✂ \$ SM 9.1
1 journée / Tag			
Di/So	19.09.27	Niveau open	✂ \$ SM 9.3
Alpes week-end			
Sa/Sa – Di/So	26.09. – 27.09.26	Niveau open	✂ \$ SM 9.4
Sa/Sa – Di/So	25.09. – 26.09.27	Niveau open	✂ \$ SM 9.4



SCHNEESPORT

CASCADE DE GLACE EISKLETTERN			
Préalpes week-end			
Sa/Sa – Di/So	06.02. – 07.02.27	Niveau II - IV	✂ \$ SM 7.1
COURS AVALANCHE LAWINENKURS			
Préalpes week-end			
Sa/Sa – Di/So	09.01. – 10.01.27	Niveau II – IV	✂ \$ SM 5.30
RANDONNEE A SKI SKI TOUREN			
Préalpes 1 journée / Tag			
Sa/Sa	23.01.27	Niveau IV – V	✂ \$ SM 5.1
Di/So	31.01.27	Niveau IV – V	✂ \$ SM 5.2
Préalpes week-end			
Sa/Sa – Di/So	13.03. – 14.03.27	Niveau V	✂ \$ SM 5.20
Haute route camp de 5 jours / Tage			
Me/Mi – Di/So	31.03. – 04.04.27	Niveau V	✂ \$ SM 5.40

RAQUETTE A NEIGE SCHNEESCHUHTOUREN			
Préalpes FR soirée / Abend			
Ve/Fr	22.01.27	Niveau open	✂ \$ SM 3.1
Ma/Di	26.01.27	Niveau open	✂ \$ SM 3.2
Je/Do	04.02.27	Niveau open	✂ \$ SM 3.3
Ma/Di	23.02.27	Niveau open	✂ \$ SM 3.4

RAQUETTE A NEIGE SCHNEESCHUHTOUREN			
Lu/Mo	22.03.27	Niveau open	✂ \$ SM 3.5
SKI DE FOND LANGLAUF			
Schwarzenbühl après-midi / Nachmittag Skating			
Me/Mi	06.01. – 10.03.27	Niveau open	✂ \$ SM 6.1
20.01.27	Classique / Klassisch		
03.02.27	Classique / Klassisch		
Alpes FR/BE/VS Journée / Tag			
Sa/Sa	13.02.27	Niveau open	✂ \$ SM 6.20

SKI & SNOWBOARD			
Berra après-midi / Nachmittag			
Ve/Fr	08.01. – 12.03.27	Niveau I – II	✂ \$ SM 1.1/SM 2.1
Alpes FR/BE/VS Journée / Tag			
Sa/Sa	30.01.27	Niveau III – IV	✂ \$ SM 1.28/2.28
Di/So	31.01.27	Niveau I – II	✂ \$ SM 1.27/2.27
Sa/Sa	20.02.27	Niveau I – II	✂ \$ SM 1.27/2.27
Di/So	21.02.27	Niveau I – II	✂ \$ SM 1.27/2.27
Sa/Sa	06.03.27	Niveau I – II	✂ \$ SM 1.27/2.27

Jaun week-end			
Sa/Sa – Di/So	09.01. – 10.01.27	Niveau I - II	✂ \$ SM 1.20/2.20
Kleine Scheidegg week-end			
Sa/Sa – Di/So	27.02. – 28.02.27	Niveau III - IV	✂ \$ SM 1.24/2.24
Saas Fee week-end			
Sa/Sa – Di/So	13.03. – 14.03.27	Niveau III – IV	✂ \$ SM 1.26/2.26
Engadine camp de 6 jours / Tage			
Di/So – Ve/Fr	17.01. – 22.01.27	Niveau open	✂ \$ SM 1.22/2.22



ARTS MARTIAUX

KARATE

Venez bouger, partager, expérimenter et découvrir l'esprit du karaté dans une ambiance accueillante et amicale. Les séances proposées sont décontractées, accessibles, dynamiques et adaptées pour tous. Apprenez progressivement les bases du combat dans un cadre sécurisé : gestion de la distance, déplacements, réactions, techniques de frappes et de défense. Chaque entraînement combine jeux, exercices interactifs, travail sur cibles et mises en situation, développant la coordination, la confiance et la maîtrise de soi. Les séances se terminent par des sparrings ludiques permettant d'appliquer les techniques apprises tout en s'amusant.

Erlebe die traditionelle Kampfkunst Karate als kraftvollen Mix aus klarer Technik, dynamischer Bewegung und mentaler Stärke. Im Unisport erwartest dich eine offene, respektvolle Atmosphäre, in der du spürst, wie viel Power und Fokus im Geist des Karate steckt. Unsere Trainings sind locker, dynamisch und für alle geeignet. Schritt für Schritt entwickelst du Distanzgefühl, schnelle Reaktionen sowie wirkungsvolle Schlag- und Verteidigungstechniken. Alles passiert in einem sicheren, verständlichen Rahmen. Du lernst mit Spass und Abwechslung: Spiele, interaktive Übungen, Schlagpolsterarbeit und praxisnahe Situationen fördern deine Koordination, dein Selbstvertrauen und deine Selbstbeherrschung. Du merkst schnell, wie sich Technik und Körpergefühl verbinden – und wie Karate dich auch im Alltag klarer, fokussierter und beweglicher macht. Und das Beste: In leichten, spielerischen Sparrings erlebst du, wie sich das Gelernte in einem sanften Zweikampf anwenden lässt. Ohne Druck, aber mit viel Energie, Freude und echtem Lernerfolg fürs Leben.



SPORTS D'EAU

KAYAK FAIT SON RETOUR

Découvrez les bases du kayak en eau vive : techniques de pagaie, maîtrise du bateau et premières expériences en rivière. Le cours I s'adresse aux personnes débutantes, sans expérience préalable. Pour le cours Niveau II, la participation au cours I ou une expérience similaire est requise.

Le matériel est mis à disposition. Merci d'apporter une tenue adaptée : maillot de bain, sous-vêtements thermiques, veste de pluie, chaussures d'eau ainsi que, si vous en possédez une, une combinaison néoprène. La participation est réservée aux personnes sachant nager.

Lerne die Grundlagen des Wildwasserkajakfahrens: Paddeltechnik, Bootsbeherrschung und erste Erfahrungen im fließenden Wasser. Der Kurs I richtet sich an Einsteiger:innen ohne Vorkenntnisse. Für den Kurs Niveau II wird der Kurs I oder ähnliche Erfahrung vorausgesetzt.

Einführungskurs in 4 Lektionen für Anfänger. Das Material wird zur Verfügung gestellt. Bitte passende Kleider mitnehmen (Badekleider, Thermounterwäsche, Regenjacke, Wasserschuhe, falls vorhanden Neoprenanzug). Die Teilnahme ist für Nicht-Schwimmer untersagt.

Les inscriptions aux cours hebdomadaires ouvrent 24 heures avant le début du cours. Les participants peuvent s'inscrire jusqu'à l'heure de début de l'activité.			
---	--	--	--

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.			
---	--	--	--

MODALITÉS D'INSCRIPTION

TOUS LES COURS AVEC INSCRIPTION EN LIGNE
ALLE KURSE MIT ONLINE EINSCHREIBUNG

Cours hebdomadaires / Wöchentliche Kurse
Les inscriptions aux cours hebdomadaires ouvrent 24 heures avant le début du cours. Les participants peuvent s'inscrire jusqu'à l'heure de début de l'activité.

Die Anmeldung für die wöchentlichen Kurse öffnet 24 Stunden vor Kursbeginn. Eine Anmeldung ist bis zum Beginn der Aktivität möglich.

Cours blocs / Blockkurse
Inscription pour l'ensemble d'une session de cours. La participation à toutes les séances est fortement recommandée.

Les périodes d'inscription sont les suivantes :

- Semestre de printemps : inscriptions dès le 1er février
- Semestre d'automne : inscriptions dès le 1er septembre

Dans notre programme, retrouvez ces activités sous la rubrique « Cours blocs ».

Anmeldung für eine gesamte Kursreihe. Die Teilnahme an allen Lektionen wird erwartet.

Die Anmeldezeiträume sind:

- Frühlingssemester: Anmeldung ab 1. Februar
- Herbstsemester: Anmeldung ab 1. September

Diese Angebote finden Sie in unserem Programm unter der Rubrik Blockkurse

Cours spéciaux / Spezialkurse
Les modalités d'inscription varient selon l'activité. La période d'inscription est indiquée sous « Dates et délais » de chaque cours.

Die Anmeldebedingungen variieren je nach Angebot. Der Anmeldezeitraum ist bei jedem Kurs unter Daten und Fristen angegeben.

TOURNOIS & MANIFESTATIONS DU SPORT UNIVERSITAIRE

TURNIERE & ANLÄSSE DES UNIVERSITÄTSPORTS					
Badminton	Je/Do	08.10.26	✂	CO Péroilles	
	Je/Do	15.04.27	✂	CO Péroilles	
Basketball	Me/Mi	18.11.26	✂	Péroilles 95 A, B	
Course du sport uni / Unilauf	Ma/Di	11.05.27	✂	Péroilles 90	
Escrime	Me/Mi	16.12.26	✂	Miséricorde	
	Me/Mi	02.06.27	✂	Miséricorde	
Futsal	Je/Do	05.11.26	✂	Péroilles 95 A, B	
	Je/Do	12.11.26	✂	Péroilles 95 A, B	
Indoor Cycling Night	Je/Do	26.11.26	✂	Regina Mundi	
Indoor Cycling Night – Electro	Ve/Fr	23.04.27	✂	Regina Mundi	
Pétanque	Je/Do	01.10.26	✂	Péroilles 95	
	Je/Do	13.05.27	✂	Péroilles 95	
	Je/Do	17.06.27	✂	Péroilles 95	
Pilates outdoor	Lu/Mo	31.08.26	✂	Jardin Botanique	
	Ma/Di	08.09.26	✂	Jardin Botanique	
	Me/Mi	02.06.27	✂	Jardin Botanique	
	Je/Do	24.06.27	✂	Jardin Botanique	
Salsa Workshop Rueda	Ma/Di	06.07.27	✂	Regina Mundi	
Soirée de danse	Me/Mi	28.04.27	✂	Regina Mundi	
Tennis de table / Tischtennis	Lu/Mo	08.03.27	✂	Ecole des Métiers	
Unihockey	Ma/Di	02.03.27	✂	Ste-Croix	
Volley Night	Lu/Mo	22.03.27	✂ \$	Ste-Croix	
	Me/Mi	24.03.27	✂ \$	Ste-Croix	
Weihnachtsschwimmen	Je/Do	17.12.26	✂	Piscine St-Michel	

CHAMPIONNATS

SWISS UNIVERSITIES CHAMPIONSHIPS (SUC) 2026 | 2027

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

Badminton	Médaille de bronze	Maxime Rigo
Badminton double	Médaille de bronze	Maxime Rigo et Gaël Stöckli
Golf	Médaille de bronze	Anina Salzmann
Football	Médaille de bronze	Hommes
Functional Fitness	Médaille d'argent	Yassin Kial
	Médaille d'argent (équipe)	Y. Kial, M. Gschwandtner, K. Theytaz
Tennis	Médaille de bronze	Estelle Zahno

DATES IMPORTANTES

PAS DE COURS PENDANT LES JOURS SUIVANTS

KEINE KURSE WÄHREND FOLGENDEN TAGEN

Toussaint / Allerheiligen	Di/So	01.11.26
Dies Academicus	Lu/Mo	16.11.26
Immaculée Conception	Ma/Di	08.12.26
Mariä Empfängnis		
Noël / Weihnachten	Lu/Mo – Di/So	21.12.26 – 03.01.27
Nouvel An / Neujahr	Ve/Fr	01.01.27
Pâques / Ostern	Ve/Fr – Di/So	26.03. – 04.04.27
Ascension / Auffahrt	Je/Do – Ve/Fr	06.05. – 07.05.27
Lundi de Pentecôte / Pfingstmontag	Lu/Mo	17.05.27
Fête-Dieu / Fronleichnam	Je/Do	27.05.27
Fête nationale / Bundesfeiertag	Di/So	01.08.27
Assomption / Mariä Himmelfahrt	Di/So	15.08.27

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.

UNISPORTUNI

IMPRESSUM

Bildnachweis Photocredits : Universitätssport Freiburg
Edition : 1 x par an / 1 x pro Jahr
2'000 exemplaires / Exemplare
Impression / Druckerei : Canisius SA, 1700 Fribourg

Le Service du sport universitaire offre des activités sportives à la communauté universitaire et aux Hautes Ecoles Spécialisées de la région. Nos activités servent comme équilibre aux études mais comportent aussi une opportunité de découvrir un sport pour la vie.

Notre appellation UNISPORTUNI se veut aussi comme pont entre francophones (sportuni) et germanophones (Unisport)

Die Dienststelle Universitätssport bietet sportliche Aktivitäten für die Universitätsgemeinschaft sowie für die umliegenden Fachhochschulen an. Wir sehen unsere Angebote als Ausgleich zum Studium aber auch als Chance, einen Sport für das Leben, einen so genannten Lifetime-Sport, zu entdecken.

Unsere Marke UNISPORTUNI versteht sich als Brücke zwischen Deutsch- (Unisport) und Französischsprachigen (sportuni).

JOIN US
#Unisportfribourg



Website www.unifr.ch/sportuni



INFORMATIONS

SEMESTRE D'AUTOMNE HERBSTSEMESTER			
14.09. – 18.12.26			
✂ Inscriptions en ligne pour les cours blocs dès le mardi			01.09.23, 08:00
✂ Online-Einschreibungen für Blockkurse ab Dienstag			
❄ Hors semestre hiver Vorlesungsfreie Zeit Winter			
04.01. – 19.02.27			

SEMESTRE DE PRINTEMPS FRÜHLINGSSEMESTER
--