

PERSONAL TRAINING

SA / HS 2024



Marie KNUCHEL

Introduction salles de fitness
Entraînement : force ou hypertrophie



marie.knuchel@unifr.ch



Lionel BUNTSCHU

Introduction fitness
Entraînement : force, hypertrophie ou vitesse
Calisthenics (entraînement et maîtrise du poids du corps)



lionel.buntschu@unifr.ch



Jan LEHMANN

Einführung Fitnessraum
Grundlagen
Krafttraining



jan.lehmann@unifr.ch



Romain GUILLET

Introduction salles de fitness
Entraînement de la force
Hypertrophie
Powerlifting



romain.guillet@unifr.ch

RENDEZ-VOUS TERMINE ONLINE

www.unifr.ch/sportuni (Fitness)

Pour participer au Personal Training, il faut être abonné au fitness. Les prix se trouvent sur notre site web.

Das Personal Training ist nur für Personen mit einem Fitnessabonnement zugänglich. Die Preise finden Sie auf unserer Website.

	Lundi Montag			Mardi Dienstag			Mercredi Mittwoch			Jeudi Donnerstag			Vendredi Freitag		
	Miséricorde	Pérolles	Regina Mundi	Miséricorde	Pérolles	Regina Mundi	Miséricorde	Pérolles	Regina Mundi	Miséricorde	Pérolles	Regina Mundi	Miséricorde	Pérolles	Regina Mundi
09.00 - 10.00															
10.00 - 11.00							10.00 - 11.15 Marie								
11.00 - 12.00					11.00 - 12.15 Jan										
12.00 - 13.00															
13.00 - 14.00															
14.00 - 15.00				14.00 - 15.15 Lionel						13.45 - 15.00 Lionel					
15.00 - 16.00															
16.00 - 17.00															
17.00 - 18.00													16.30 - 17.45 Romain		
18.00 - 19.00	17.30 - 18.45 Marie														
19.00 - 20.00															