

# PERSONAL TRAINING

SP / FS 2025



**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](http://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 Lionel				
11.00 - 12.00															
12.00 - 13.00															
13.00 - 14.00															
14.00 - 15.00															
15.00 - 16.00															
16.00 - 17.00															
17.00 - 18.00															
18.00 - 19.00															
19.00 - 20.00															