



L'Uni
de tout
le monde ! *Eine*
für alle !

www.unipopfr.ch





Des cours
pour tout le monde
dans tout le canton !

Kurse für alle
im ganzen Kanton !



Des cours peuvent être organisés
sur demande. Si vous êtes intéressés,
veuillez contacter directement
l'Université populaire:
info@unipopfr.ch

Kurse können auf Anfrage organi-
siert werden. Bei Interesse wenden
Sie sich bitte direkt an die Volks-
hochschule unter:
info@unipopfr.ch

Vacances scolaires Schulferien

16.10.2023 - 27.10.2023	Vacances d'automne / Herbstferien
01.11	Toussaint / Allerheiligen
08.12	Immaculée Conception / Mariä Empfängnis
25.12 - 05.01.2024	Noël / Weihnachtsferien

Contact Kontakt

Rue de Romont 12
1700 Fribourg
026 322 77 10
info@unipopfr.ch
www.unipopfr.ch

Lundi et jeudi

9h - 11h
14h - 16h

Mardi, mercredi et vendredi

Fermé

Conditions générales de participation

INSCRIPTION

L'inscription se fait **par écrit** via notre **site Internet** www.unipopfr.ch ou avec la fiche d'inscription en annexe du présent programme.

Par son inscription, le / la participant/e atteste avoir pris connaissance des conditions générales de participation.

Une facture lui sera adressée par e-mail confirmant ainsi le cours.

Si un cours est complet ou annulé (inscriptions insuffisantes), il / elle en sera informé/e par e-mail.

Le prix du cours est à payer avant la première leçon du cours.

Les cours ne durant qu'une seule fois doivent être acquittés au moins 10 jours ouvrables avant leur date.

HORAIRES, LIEUX DE COURS ET NOMBRE DE PARTICIPANTS

Une unité de cours correspond à 60 minutes d'enseignement.

Les informations définitives sur l'heure et le lieu seront communiquées dans notre courrier de confirmation. Si, en cas de circonstances défavorables, une salle de cours ne peut être mise à disposition, l'Unipop se réserve le droit de donner les cours par vidéoconférence (notamment les cours de langues ou les cours ne nécessitant pas de matériel spécifique). La non-participation aux vidéoconférences ne donne droit ni à une rétrocession ni à un remboursement des taxes de cours.

En principe, la direction se réserve le droit de décision sur les points suivants:

- Les cours avec moins de quatre participants inscrits ne sont pas confirmés et n'ont pas lieu. Si les participant-e-s acceptent de payer le prix correspondant à 4 personnes, le cours est maintenu. Il peut aussi être envisagé de réduire le nombre de leçons.
- La direction se réserve le droit d'accepter un nombre raisonnable de participants supplémentaires dans un cours.

DÉSISTEMENT

Tout désistement doit être annoncé par écrit à info@unipopfr.ch ou par téléphone au 026 322 77 10. Tout désistement entraîne des formalités administratives. Dès lors, les règles suivantes sont à respecter:

- Jusqu'à 11 jours calendriers: sans frais.
- 10 jours avant le début du cours: 100% du prix du cours est dû par le participant.

Aucune réduction ne sera accordée pour les leçons manquées.

Une facture impayée ou une information orale à un/e enseignant/e n'est pas considérée comme un désistement.

En cas d'absence pour cause de maladie ou d'accident (sur présentation d'un certificat médical remis dans un délai de 2 semaines), nous compensons les leçons manquées par un bon, valable 24 mois. Un remboursement en espèces n'est pas possible.

ATTESTATION DE SUIVI DE COURS

Le / la participant/e a droit à une attestation de suivi de cours à condition qu'il / elle ait suivi au minimum de 80% des leçons.

RESPONSABILITÉ

La responsabilité de l'Unipop n'est pas engagée en cas d'accident ou de vols durant les cours ou les excursions.

COVID

- 4 Nous sommes soumis à des dispositions légales qui peuvent être adaptées à tout moment.

Teilnahmebedingungen

EINSCHREIBUNG

Die Einschreibung muss schriftlich über unsere Internetseite www.unipopfr.ch oder mit dem beiliegenden Anmeldeformular erfolgen.

Mit der Einschreibung bestätigt der Teilnehmer/die Teilnehmerin, von den Teilnahmebedingungen der Volkshochschule des Kantons Freiburg Kenntnis genommen zu haben.

Der Kurs wird mit der Rechnung, die der Teilnehmer/die Teilnehmerin per e-mail erhalten, bestätigt. Ist ein Kurs bereits voll belegt oder findet er infolge ungenügender Teilnehmerzahl nicht statt, so wird der Teilnehmer/die Teilnehmerin schriftlich per e-mail darüber informiert.

Die Kursgebühren sind vor der ersten Kursstunde zu bezahlen.

Bei Kursen, die nur einmal stattfinden, ist die Kursgebühr spätestens 10 Werktage vor Kursbeginn zu bezahlen.

KURSE: ZEIT, ORT UND ANZAHL KURSTEILNEHMER-INNEN

Ein Kurseinheit entspricht 60 Minuten Unterrichtszeit.

Im Prinzip sind die genaue Zeit und der Ort des Kurses im Programm angegeben. Verbindlich sind jedoch die Angaben, die Sie unserer Kursbestätigung entnehmen. Sollten aus widrigen Gründen der VHSFR keine Räumlichkeiten zur Verfügung stehen, behält sich die Direktion vor, Kurse auf Videokonferenz umzuschalten: Es handelt sich in erster Linie um Sprachkurse oder Kurse, in welchen kein spezifisches Material benötigt werden. Eine Nicht-Teilnahme an den Videokonferenzen gibt keinerlei Anrecht auf eine Rückerstattung der Kurs-
taxen oder Nachholen des Kursstunden.

Die Direktion der VHSFR behält sich folgende Rechte vor:

- Kurse mit weniger als 4 eingeschriebene Teilnehmer-innen werden nicht bestätigt und finden nicht statt. Falls die Teilnehmer-innen bereit sind, die für 4 Personen berechneten Kurstaxen zu bezahlen, findet der Kurs statt. Eine weitere Möglichkeit kann darin bestehen, die Anzahl der angebotenen Kurslektionen zu vermindern.
- Die Direktion kann sich das Recht vorbehalten eine annehmbare Anzahl von zusätzlichen Teilnehmern / Teilnehmerinnen in einem Kurs zu akzeptieren.

ABMELDUNG

Abmeldungen müssen schriftlich über info@unipopfr.ch oder per Telefon unter der Nummer 026 322 77 10 erfolgen. Eine Abmeldung ist mit administrativem Aufwand verbunden. Bitte beachten Sie deshalb folgende Regelung:

- bis 11 Kalendertage vor Kursbeginn kostenlos.
- 10 Kalendertage vor Kursbeginn 100% der Kursgebühr muss vom Teilnehmer-in bezahlt werden.

Für verpasste Lektionen wird keine Ermässigung der Kursgebühr gewährt.

Das Nichtbezahlen der in Rechnung gestellten Kursgebühr oder mündliche Mitteilung an Kursleitende gelten nicht als Abmeldung.

Bei Abwesenheit infolge Krankheit oder Unfall (gegen Vorlage eines ärztlichen Zeugnisses innerhalb von 2 Wochen) kann ein Gutschein für die nicht besuchten Lektionen ausgestellt werden, gültig 24 Monate. Eine Rückerstattung in bar ist nicht möglich.

KURSBESTÄTIGUNG

Der / die Teilnehmer-in hat das Anrecht auf eine Kursbestätigung wenn er mindestens 80% der Kurslektionen besucht hat.

HAFTUNG

Die VHSFR haftet nicht für Unfälle oder Diebstahl während der Kurse oder Ausflüge.

COVID

Wir unterliegen den gesetzlichen Bestimmungen, die jederzeit angepasst werden können.

Echelle d'appréciation du portfolio européen des langues

L'échelle d'appréciation des langues utilise une grille de six niveaux de connaissances comparables au plan international (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

À la fin d'un niveau, vous devriez pouvoir :

UTILISATEUR ÉLÉMENTAIRE

Écouter = comprendre des mots et des phrases simples lorsque l'interlocuteur parle lentement et distinctement.

Parler = pouvoir formuler des phrases simples sur des sujets familiers.

Lire = comprendre des mots et des phrases simples, par exemple dans des catalogues ou des affiches.

Écrire = remplir un formulaire simple, par exemple à l'hôtel.

A 1

Écouter = comprendre des informations simples et saisir l'essentiel de messages clairs.

Parler = se faire comprendre dans des situations familières.

Lire = comprendre des textes simples et courts, par exemple prospectus, menus, catalogues.

Écrire = écrire des notes et des messages simples et courts.

A 2

UTILISATEUR INDÉPENDANT

Écouter = comprendre les informations radio/tv lorsqu'elles sont exprimées de façon claire.

Parler = pouvoir participer à des discussions sur des sujets familiers.
Décrire ses sentiments et souhaits.

Lire = comprendre des textes de la vie courante ou relative à son travail.

Écrire = écrire des lettres personnelles.

B 1

Écouter = comprendre des discours et conférences ainsi que la plupart des émissions TV.

Parler = communiquer aisément et pouvoir présenter et défendre un point de vue.

Lire = lire des articles et des rapports sur des sujets d'actualités.

Écrire = rédiger des rapports en exposant ses arguments.

B 2

UTILISATEUR EXPÉRIMENTÉ

Écouter = comprendre sans trop d'efforts de longs discours ainsi que des émissions TV et des films.

Parler = s'exprimer spontanément et couramment dans la plupart des situations.

Lire = comprendre de longs et complexes textes factuels ou littéraires.

Écrire = écrire sur des sujets complexes en adaptant le style au destinataire.

C 1

Écouter = comprendre le langage oral sans difficulté et en toute circonstance.

Parler = communiquer sans effort et avec précision et argumenter de manière claire et fluide.

Lire = lire sans effort tout type de texte.

Écrire = rédiger des lettres ou rapports complexes dans un style adapté aux circonstances.

C 2

A = NIVEAU DE BASE

B = NIVEAU MOYEN

C = NIVEAU AVANCÉ

Niveaustufen des Europäischen Sprachenportfolios

Das gängige Sprachstufen-System verwendet ein Raster von 6 international vergleichbaren Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Am Ende einer Stufe sollten Sie Folgendes können:

ELEMENTARE SPRACHANWENDUNG

Hören = Wörter und einfache Sätze verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

Sprechen = sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen.

Lesen = einzelne Wörter und einfache Sätze verstehen, z.B. auf Plakaten und Schildern.

Schreiben = einfache Formulare ausfüllen, z.B. im Hotel.

A 1

A 2

Hören = einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.

Sprechen = kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen.

Lesen = kurze einfache Texte verstehen, z.B. auf Anzeigen, Speisekarten.

Schreiben = kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.

SELBSTSTÄNDIGE SPRACHANWENDUNG

Hören = das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn deutlich gesprochen wird.

Sprechen = in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.

Lesen = Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen.

Schreiben = persönliche Briefe schreiben.

B 1

B 2

Hören = im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.

Sprechen = sich fast mühelos an einer Diskussion beteiligen und aktiv eigene Ansichten vertreten.

Lesen = Artikel und Berichte über aktuelle Fragen verstehen.

Schreiben = detaillierte Texte verfassen, z.B. Aufsätze oder Berichte.

KOMPETENTE SPRACHANWENDUNG

Hören = längern Redebeiträgen folgen und Radio- / TV-Sendungen ohne besondere Mühe verstehen.

Sprechen = sich in den meisten Situationen spontan und fließend ausdrücken.

Lesen = komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.

Schreiben = sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.

C 1

C 2

Hören = ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.

Sprechen = sich mühelos, sicher und angemessen an Gesprächen und Diskussionen beteiligen.

Lesen = jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen.

Schreiben = anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken.

A = GRUNDSTUFE

B = MITTELSTUFE

C = OBERSTUFE

Cours de langues Sprachkurse

Chaque mois, l'Université populaire du canton de Fribourg met sur pied de nouveaux cours (ou à la demande). Sont ainsi proposés des enseignements du Français, de l'Allemand, de l'Anglais, de l'Espagnol et de l'Italien du niveau A1 au niveau C2, selon les types de cours suivants :

- Cours standard (hebdomadaire);
- Cours semi-intensif (3x par semaine);
- Cours intensif (5x par semaine);
- Cours de conversation;
- Cours privé;
- Cours semi-privé.
- Cours de préparation aux examens Telc, Goethe, Delf/Dalf, First, Advanced, Proficiency
- Cours d'écriture
- Cours à niveaux (A1-A2, A2-B1, B1-B2)
- Cours par vidéoconférence
- Cours en entreprise

Nos autres langues proposées en cours standard, cours de conversation, cours privé ou semi-privé ou cours sur demande concernent :

Arabe, Russe, Chinois, Japonais, Portugais Brésilien, Grec, Patois (gratuit), Bosnien

Die Volkshochschule des Kantons Freiburg bietet jeden Monat neue Kurse an (oder auf Anfrage). Französisch, Deutsch, Englisch, Spanisch und Italienisch werden auf den Stufen A1 bis C2 in folgenden Kursen angeboten:

- Wöchentlicher Standardkurs
- Halbtintensivkurs (3x pro Woche)
- Intensivkurs (5x pro Woche)
- Konversationskurs
- Privatkurs
- Halbprivatkurs
- Vorbereitungskurs zu Telc, Goethe, Delf/Dalf, First, Advanced, Proficiency
- Schreibkurs
- Niveauekurse (A1-A2, A2-B1, B1-B2)
- Kurs per Videokonferenz
- Firmenkurs

Zudem werden in Standardkursen, Konversationskursen, Privatkursen oder Halbprivatkursen folgende Sprachen angeboten:

Arabisch, Russisch, Chinesisch, Japanisch, Brasilianisches Portugiesisch, Griechisch, Patois (gratis), Bosnisch

NEW
NEW



> méthode comodale <

Les cours précédés d'un astérisque * sont donnés, simultanément, en présentiel et en ligne.

Kurse denen ein Sternchen * vorangestellt ist werden gleichzeitig in Präsenzform und online durchgeführt.

ALLEMAND DEUTSCH



Test de niveau: vous avez la possibilité de passer un test de niveau sur notre site Internet.

Celui-ci vous permettra ensuite de vous inscrire au cours adéquat.

Sous réserve de changements / Änderungen vorbehalten

Einstufungstest: Sie haben die Möglichkeit auf unserer Internetseite einen Einstufungstest durchzuführen.

Dieser Test ermöglicht Ihnen, sich für den passenden Sprachkurs einzuschreiben.

* Schwyzerdütsch A1.1 **Débuter avec assurance**

* Schwyzerdütsch A1.1 **Selbstbewusst beginnen**

2023-S2-401191-FR Fribourg Ma 12.09. 14:30 - Ma 12.12. 15:30 12 x 60 min CHF 293.–

2023-S2-401196-GR Bulle Je 14.09. 18:30 - Je 14.12. 19:30 12 x 60 min CHF 293.–

* Allemand A1.1 **Débuter avec assurance**

* Deutsch A1.1 **Selbstbewusst beginnen**

2023-S2-401116-GR Bulle Ma 12.09. 17:30 - Ma 12.12. 19:00 12 x 90 min CHF 440.–

Allemand A1.2 **Faux débutant** | Deutsch A1.2 **Wiedereinsteiger**

2023-S2-401126-GR Bulle Je 14.09. 19:15 - Je 14.12. 20:45 12 x 90 min CHF 440.–

* Allemand A1.2+ **Faux débutant**

* Deutsch A1.2+ **Wiedereinsteiger**

2023-S2-401121-FR Fribourg Lu 11.09. 18:30 - Lu 11.12. 20:00 12 x 90 min CHF 440.–

Allemand A2.1 **Communiquer simplement** | Deutsch A2.1 **Einfach kommunizieren**

2023-S2-401216-GR Bulle Je 14.09. 17:30 - Je 14.12. 19:00 12 x 90 min CHF 440.–

* Allemand B1.1 **Entreprendre l'indépendance**

* Deutsch B1.1 **Selbstständigkeit unternehmen**

2023-S2-402116-GR Bulle Ma 12.09. 19:15 - Ma 12.12. 20:45 12 x 90 min CHF 440.–

Allemand B2 **Conversation** | Deutsch B2 **Konversation**

2023-S2-402251-FR Fribourg Ma 12.09. 16:00 - Ma 12.12. 17:30 12 x 90 min CHF 440.–

Allemand C1 **Conversation** | Deutsch C1 **Konversation**

2023-S2-403151-FR Fribourg Ma 12.09. 17:30 - Ma 12.12. 19:00 12 x 90 min CHF 440.–

* Allemand C1 **Conversation**

* Deutsch C1 **Konversation**

2023-S2-403156-GR Bulle Je 14.09. 19:30 - Je 14.12. 21:00 12 x 90 min CHF 440.–



FRANÇAIS FRANZÖSISCH

Test de niveau: vous avez la possibilité de passer un test de niveau sur notre site Internet.

Celui-ci vous permettra ensuite de vous inscrire au cours adéquat.

Sous réserve de changements / Änderungen vorbehalten

Einstufungstest: Sie haben die Möglichkeit auf unserer Internetseite einen Einstufungstest durchzuführen.

Dieser Test ermöglicht Ihnen, sich für den passenden Sprachkurs einzuschreiben.

Français A1.1 (intensif)

Französisch A1.1 (intensiv)

2023-S2-411116-GR Bulle Ma 12.09. 18:00 - Je 14.12. 19:30 24 x 90 min CHF 875.–

Français A1.1 Débuter avec assurance

Französisch A1.1 Selbstbewusst beginnen

2023-S2-411118-SN Düdingen Lu 11.09. 17:30 - Lu 11.12. 19:00 12 x 90 min CHF 440.–

* Français A1.1 Débuter avec assurance

* Französisch A1.1 Selbstbewusst beginnen

2023-S2-411111-FR Fribourg Ve 15.09. 17:30 - Ve 15.12. 19:00 11 x 90 min CHF 403.–

Français A1.2 Faux débutant

Französisch A1.2 Wiedereinsteiger

2023-S2-411121-FR Fribourg Me 13.09. 17:30 - Me 13.12. 19:00 11 x 90 min CHF 403.–

Français A2.1 Communiquer simplement

Französisch A2.1 Einfach kommunizieren

2023-S2-411218-SN Düdingen Lu 11.09. 19:00 - Lu 11.12. 20:30 12 x 90 min CHF 440.–

* Français A2.1 Communiquer simplement

* Französisch A2.1 Einfach kommunizieren

2023-S2-411211-FR Fribourg Je 14.09. 17:30 - Je 14.12. 19:00 12 x 90 min CHF 440.–

Français A2.1 Communiquer simplement

Französisch A2.1 Einfach kommunizieren

2023-S2-411216-GR Bulle Ma 12.09. 19:45 - Ma 12.12. 21:15 12 x 90 min CHF 440.–

* Français A2.2 Prendre de l'assurance

* Französisch A2.2 Selbstvertrauen gewinnen

2023-S2-411221-FR Fribourg Me 13.09. 17:30 - Me 13.12. 19:00 11 x 90 min CHF 403.–

Français B1.1 Entreprendre l'indépendance

Französisch B1.1 Selbstständigkeit unternehmen

2023-S2-412111-FR Fribourg Me 13.09. 19:00 - Me 13.12. 20:30 11 x 90 min CHF 403.–

Français B1.1 **Entreprendre l'indépendance**
Französisch B1.1 **Selbstständigkeit unternehmen**

2023-S2-412116-GR Bulle Je 14.09. 19:45 - Je 14.12. 21:15 12 x 90 min CHF 440.–

- * Français B1.2 **Sur le chemin de l'indépendance**
- * Französisch B1.2 **Auf dem Weg zur Selbstständigkeit**

2023-S2-412121-FR Fribourg Me 13.09. 19:15 - Me 13.12. 20:45 11 x 90 min CHF 403.–

- * Français B2.1 **Consolider l'autonomie**
- * Französisch B2.1 **Autonomie festigen**

2023-S2-412211-FR Fribourg Je 14.09. 19:15 - Je 14.12. 20:45 12 x 90 min CHF 440.–

- * Français B2.2 **Préparer son avenir**
- * Französisch B2.2 **Seine Zukunft vorbereiten**

2023-S2-412221-FR Fribourg Ve 15.09. 19:15 - Ve 15.12. 20:45 11 x 90 min CHF 403.–

ITALIEN ITALIENISCH



Test de niveau: vous avez la possibilité de passer un test de niveau sur notre site Internet. Celui-ci vous permettra ensuite de vous inscrire au cours adéquat.

Sous réserve de changements / Änderungen vorbehalten

Einstufungstest: Sie haben die Möglichkeit auf unserer Internetseite einen Einstufungstest durchzuführen. Dieser Test ermöglicht Ihnen, sich für den passenden Sprachkurs einzuschreiben.

- * Italien A1.1 **Débuter avec assurance**
- * Italienisch A1.1 **Selbstbewusst beginnen**

2023-S2-421111-FR Fribourg Lu 11.09. 18:35 - Lu 11.12. 20:05 12 x 90 min CHF 440.–

- * Italien B1.2+ **Sur le chemin de l'indépendance**
- * Italienisch B1.2+ **Auf dem Weg zur Selbstständigkeit**

2023-S2-422121-FR Fribourg Lu 11.09. 17:00 - Lu 11.12. 18:30 12 x 90 min CHF 440.–

Club di lettura B1

2023-S2-422115-GL Romont Je 14.09. 19:00 - Je 14.12. 20:15 12 x 75 min CHF 366.–



ANGLAIS ENGLISCH

Test de niveau: vous avez la possibilité de passer un test de niveau sur notre site Internet.

Celui-ci vous permettra ensuite de vous inscrire au cours adéquat.

Einstufungstest: Sie haben die Möglichkeit auf unserer Internetseite einen Einstufungstest durchzuführen.

Dieser Test ermöglicht Ihnen, sich für den passenden Sprachkurs einzuschreiben.

Sous réserve de changements / Änderungen vorbehalten

Anglais A1.1 **Débuter avec assurance** | Englisch A1.1 **Selbstbewusst beginnen**

2023-S2-441112-FR Fribourg Me 13.09. 09:15 - Me 13.12. 10:45 11 x 90 min CHF 403.–

Anglais A1.1 **Débuter avec assurance** | Englisch A1.1 **Selbstbewusst beginnen**

2023-S2-441111-FR Fribourg Je 14.09. 18:30 - Je 14.12. 20:00 12 x 90 min CHF 440.–

* Anglais A1.1 **Débuter avec assurance**

* Englisch A1.1 **Selbstbewusst beginnen**

2023-S2-441116-GR Bulle Ma 12.09. 18:00 - Ma 12.12. 19:30 12 x 90 min CHF 440.–

* Anglais A1.1 **Débuter avec assurance**

* Englisch A1.1 **Selbstbewusst beginnen**

2023-S2-441118-SN Düdingen Lu 11.09. 18:00 - Lu 11.12. 19:30 12 x 90 min CHF 440.–

Anglais A1.1. - A1.2. **Cours intensif** | Englisch A1.1. - A1.2. **Intensivkurs**

2023-S2-441142-FR Fribourg Me 13.09. 12:15 - Je 14.12. 13:45 23 x 90 min CHF 840.–

Anglais A1.2 **Faux débutant**

Englisch A1.2 **Wiedereinsteiger**

2023-S2-441121-FR Fribourg Je 14.09. 13:45 - Je 14.12. 15:15 12 x 90 min CHF 440.–

Refresher A2 **Brush up your English**

2023-S2-441212-FR Fribourg Ma 12.09. 19:15 - Ma 12.12. 20:45 12 x 90 min CHF 440.–

Anglais A2.1 **Communiquer simplement**

Englisch A2.1 **Einfach kommunizieren**

2023-S2-441211-FR Fribourg Me 13.09. 10:45 - Me 13.12. 12:15 11 x 90 min CHF 403.–

* Anglais A2.1 **Communiquer simplement**

* Englisch A2.1 **Einfach kommunizieren**

2023-S2-441216-GR Bulle Ma 12.09. 19:45 - Ma 12.12. 21:15 12 x 90 min CHF 440.–

* Anglais A2.1 **Communiquer simplement**

* Englisch A2.1 **Einfach kommunizieren**

12 **2023-S2-441218-SN** Düdingen Lu 11.09. 19:45 - Lu 11.12. 21:15 12 x 90 min CHF 440.–

Anglais A2.2 **Prendre de l'assurance**
Englisch A2.2 **Selbstvertrauen gewinnen**

2023-S2-441221-FR Fribourg Je 14.09. 10:45 - Je 14.12. 12:15 12 x 90 min CHF 440.–

English B1 **Conversation**

2023-S2-442151-FR Fribourg Je 14.09. 17:00 - Je 14.12. 18:30 12 x 90 min CHF 440.–

* Anglais B1.1 **Entreprenre l'indépendance**

* Englisch B1.1 **Selbstständigkeit unternehmen**

2023-S2-442111-FR Fribourg Je 14.09. 18:00 - Je 14.12. 19:30 12 x 90 min CHF 440.–

English B2 **Conversation**

2023-S2-442252-FR Fribourg Je 14.09. 13:45 - Je 14.12. 15:15 12 x 90 min CHF 440.–

English B2 **Conversation**

2023-S2-442251-FR Fribourg Me 13.09. 13:45 - Me 13.12. 15:15 11 x 90 min CHF 403.–

* Anglais B2.1 **Consolider l'autonomie**

* Englisch B2.1 **Autonomie festigen**

2023-S2-442211-FR Fribourg Je 14.09. 19:45 - Je 14.12. 21:15 12 x 90 min CHF 440.–

English C1 **Conversation**

2023-S2-443151-FR Fribourg Ma 12.09. 18:00 - Ma 12.12. 19:30 12 x 90 min CHF 440.–

NEW

Brauchen Sie einen Kurs nach Mass?

Sie sind auf der Suche nach einem massgeschneiderten Bildungsangebot die auf Ihre speziellen Bedürfnisse ausgerichtet ist?

Wir haben die richtige Lösung für Sie

Unsere massgeschneiderten Privatkurse sind angepasst an

- > Ihren Rhythmus
- > Ihr Niveau
- > Ihre Ziele
- > Ihre Verfügbarkeit

Mit unseren erfahrenen Lehrern profitieren Sie einer individuellen Begleitung.

Kontaktieren Sie uns um mehr zu erfahren

- > per E-Mail : manu.garcia@unipopfr.ch
- > per Telefon (montags und donnerstags): 026 322 77 10



ESPAGNOL SPANISCH

Test de niveau: vous avez la possibilité de passer un test de niveau sur notre site Internet.

Celui-ci vous permettra ensuite de vous inscrire au cours adéquat.

Einstufungstest: Sie haben die Möglichkeit auf unserer Internetseite einen Einstufungstest durchzuführen.

Dieser Test ermöglicht Ihnen, sich für den passenden Sprachkurs einzuschreiben.

Sous réserve de changements / Änderungen vorbehalten

Espagnol A1.1 **Débuter avec assurance**
Spanisch A1.1 **Selbstbewusst beginnen**

2023-S2-451116-GR Bulle Je 14.09. 17:30 - Je 14.12. 19:00 12 x 90 min CHF 440.–

Espagnol A1.1 **Débuter avec assurance**
Spanisch A1.1 **Selbstbewusst beginnen**

2023-S2-451118-SN Düdingen Lu 11.09. 17:30 - Lu 11.12. 19:00 12 x 90 min CHF 440.–

Espagnol A1.1 **Débuter avec assurance**
Spanisch A1.1 **Selbstbewusst beginnen**

2023-S2-451111-FR Fribourg Ma 12.09. 19:00 - Ma 12.12. 20:30 12 x 90 min CHF 440.–

Espagnol A1.2 **Faux débutant**
Spanisch A1.2 **Wiedereinsteiger**

2023-S2-451128-SN Düdingen Me 13.09. 19:15 - Me 13.12. 20:45 11 x 90 min CHF 403.–

* Espagnol A1.2 **Faux débutant**
* Spanisch A1.2 **Wiedereinsteiger**

2023-S2-451121-FR Fribourg Lu 11.09. 10:00 - Lu 11.12. 11:30 12 x 90 min CHF 440.–

Espagnol A1.2+ **Faux débutant**
Spanisch A1.2+ **Wiedereinsteiger**

2023-S2-451125-GL Romont Lu 11.09. 18:30 - Lu 11.12. 20:00 12 x 90 min CHF 440.–

Espagnol A1.2+ **Faux débutant**
Spanisch A1.2+ **Wiedereinsteiger**

2023-S2-451122-FR Fribourg Me 13.09. 19:00 - Me 13.12. 20:30 11 x 90 min CHF 403.–

Espagnol A2.1 **Communiquer simplement**
Spanisch A2.1 **Einfach kommunizieren**

2023-S2-451218-SN Düdingen Lu 11.09. 19:15 - Lu 11.12. 20:45 12 x 90 min CHF 440.–

Espagnol A2.1 **Communiquer simplement**
Spanisch A2.1 **Einfach kommunizieren**

14 **2023-S2-451211-FR** Fribourg Lu 11.09. 19:00 - Lu 11.12. 20:30 12 x 90 min CHF 440.–

Espagnol A2.2	Prendre de l'assurance					
Spanisch A2.2	Selbstvertrauen gewinnen					
2023-S2-451221-FR	Fribourg	Ma 12.09. 10:00 - Ma 12.12. 11:30	12 x 90 min	CHF 440.–		
Espagnol pour les vacances et les voyages						
Spanisch für Urlaub und Reisen						
2023-S2-455111-FR	Fribourg	Je 14.09. 10:00 - Je 14.12. 11:30	12 x 90 min	CHF 440.–		
Espagnol B1	Conversation «La tertulia de los miércoles»	PAR VIDÉOCONFÉRENCE				
Spanisch B1	Konversation «La tertulia de los miércoles»	PER VIDEOKONFERENZ				
2023-S2-452151-FR	par vidéo	Me 13.09. 12:00 - Me 13.12. 13:30	11 x 90 min	CHF 403.–		
Espagnol B1	Conversation «La tertulia de los jueves»					
Spanisch B1	Konversation «La tertulia de los jueves»					
2023-S2-452152-FR	Fribourg	Je 14.09. 12:00 - Je 14.12. 13:30	12 x 90 min	CHF 440.–		
Espagnol B1.1	Entreprendre l'indépendance					
Spanisch B1.1	Selbstständigkeit unternehmen					
2023-S2-452116-GR	Bulle	Je 14.09. 19:15 - Je 14.12. 20:45	12 x 90 min	CHF 440.–		
Espagnol B1.1	Entreprendre l'indépendance					
Spanisch B1.1	Selbstständigkeit unternehmen					
2023-S2-452111-FR	Fribourg	Lu 11.09. 17:30 - Lu 11.12. 19:00	12 x 90 min	CHF 440.–		
Espagnol B1.1	Entreprendre l'indépendance					
Spanisch B1.1	Selbstständigkeit unternehmen					
2023-S2-452118-SN	Düdingen	Je 14.09. 18:30 - Je 14.12. 20:00	12 x 90 min	CHF 440.–		
* Espagnol B1.2	Sur le chemin de l'indépendance					
* Spanisch B1.2	Auf dem Weg zur Selbstständigkeit					
2023-S2-452121-FR	Fribourg	Me 13.09. 09:30 - Me 13.12. 11:00	11 x 90 min	CHF 403.–		
Español B2	conversación					
2023-S2-452251-FR	Fribourg	Ma 12.09. 18:30 - Ma 12.12. 20:00	12 x 90 min	CHF 440.–		
Español B2	conversación y lecturas					
2023-S2-452256-GR	Bulle	Me 13.09. 18:30 - Me 13.12. 20:00	11 x 90 min	CHF 403.–		
* Español B2	conversación					
* Español B2	conversación					
2023-S2-452258-SN	Düdingen	Me 13.09. 17:30 - Me 13.12. 19:00	11 x 90 min	CHF 403.–		
* Espagnol B2.1	Consolider l'autonomie					
* Spanisch B2.1	Autonomie festigen					
2023-S2-452211-FR	Fribourg	Je 14.09. 10:00 - Je 14.12. 11:30	12 x 90 min	CHF 440.–		
* Espagnol C1	S'exprimer couramment à l'écrit et à l'oral					
* Spanisch C1	Sich fliessend schriftlich und mündlich ausdrücken					
2023-S2-453112-FR	Fribourg	Ve 15.09. 10:00 - Ve 15.12. 11:30	11 x 90 min	CHF 403.–		
* Espagnol C1	S'exprimer couramment à l'écrit et à l'oral					
* Spanisch C1	Sich fliessend schriftlich und mündlich ausdrücken					
2023-S2-453111-FR	Fribourg	Lu 11.09. 18:00 - Lu 11.12. 19:00	12 x 60 min	CHF 293.–		



CHINOIS CHINESISCH

Chinois A1.1 **Débuter avec assurance**
Chinois A1.1 **Selbstbewusst beginnen**

2023-S2-471111-FR Fribourg Lu 11.09. 18:00 - Lu 11.12. 19:00 12 x 60 min CHF 293.–

Chinois B1.1 **Entreprendre l'indépendance**
Chinois B1.1 **Selbstständigkeit unternehmen**

2023-S2-472111-FR Fribourg Je 14.09. 17:00 - Je 14.12. 18:00 12 x 60 min CHF 293.–



RUSSE RUSSISCH

Russe A1 (0-15 heures) | *Russisch A1 (0-15 Stunden)*

2023-S2-481110-FR Fribourg Je 21.09. 19:30 - Je 14.12. 21:00 11 x 90 min CHF 403.–

Russe A1 (31-45 heures) | *Russisch A1 (31-45 Stunden)*

2023-S2-481112-FR Fribourg Ma 19.09. 18:30 - Ma 12.12. 20:00 11 x 90 min CHF 403.–

Russe A1 (76-90 heures) | *Russisch A1 (76-90 Stunden)*

2023-S2-481115-FR Fribourg Je 21.09. 17:45 - Je 14.12. 19:15 11 x 90 min CHF 403.–

Russe B1 (196-210 heures) | *Russisch B1 (196-210 Stunden)*

2023-S2-482111-FR Fribourg Lu 18.09. 17:30 - Lu 11.12. 19:00 11 x 90 min CHF 403.–

Russe B1 (211-225 heures) | *Russisch B1 (211-225 Stunden)*

16 **2023-S2-482112-FR** Fribourg Me 20.09. 18:00 - Me 13.12. 19:30 10 x 90 min CHF 366.–

JAPONAIS JAPANISCH



Japonais A1.2 | *Japanisch A1.2+*

2023-S2-491121-FR Fribourg Me 13.09. 19:00 - Me 20.12. 20:30 12 x 90 min CHF 440.–

Japonais A2.1 | *Japanisch A2.1*

2023-S2-491211-FR Fribourg Je 14.09. 19:30 - Je 14.12. 21:00 12 x 90 min CHF 440.–

NEW

Besoin d'un cours sur mesure?

Vous êtes à la recherche d'une formation personnalisée
qui répond à vos besoins spécifiques?

Nous avons la solution pour vous

Nos cours privés sur mesure sont adaptés

- > à votre rythme
- > à votre niveau
- > à vos objectifs
- > à vos disponibilités

Avec nos enseignants expérimentés, vous bénéficierez
d'un accompagnement individualisé.

Contactez-nous dès maintenant pour en savoir plus

- > par email : manu.garcia@unipopfr.ch
- > par téléphone (le lundi et jeudi): 026 322 77 10

TEST fide

Vous avez besoin que vos compétences de langue soient attestées pour la Suisse? Nous vous proposons ici de faire votre attestation de compétences linguistiques fide pour la langue française ou allemande, aux niveaux A1-B1. Cette attestation est reconnue dans toute la Suisse. Vous pourrez ainsi la présenter lors de vos recherches d'emploi, vos demandes de permis ou de prolongation de permis de séjour et même pour une naturalisation.

L'attestation de compétences linguistiques fide se compose d'une partie orale (et compréhension) et/ou d'une partie écrite (et lecture). Lors du test, la compréhension linguistique et l'expression linguistique sont testées dans diverses situations provenant de la vie privée ou de la vie professionnelle.

Prix

Module « lire et écrire »: CHF 120.–

Module « parler et comprendre »: CHF 170.–

Les deux modules: CHF 250.–

FIDE TEST

Sie brauchen einen Nachweis Ihrer Sprachkenntnisse für die Schweiz? Wir bieten Ihnen hier die Möglichkeit Ihren Kompetenznachweis für die deutsche oder französische Sprache auf den Niveaus A1-B1 zu absolvieren. Dieser Nachweis ist in der ganzen Schweiz anerkannt. Sie können ihn also bei der Arbeitssuche, bei der Beantragung einer Aufenthaltsbewilligungen oder -verlängerung und sogar bei einer Einbürgerung vorweisen.

Der Sprachnachweis fide besteht aus einem mündlichen Teil (Sprechen und Verstehen) und/oder einem schriftlichen Teil (Schreiben und Lesen). Es werden Sprachverständnis und selbständige Sprachanwendung in unterschiedlichen Situationen des privaten und beruflichen Alltags geprüft.

Preis

Teil « Lesen und Schreiben »: CHF 120.–

Teil « Sprech- und Hörverständnis »: CHF 170.–

Beide Teilprüfungen: CHF 250.–

TEST fide | fide TEST

ALLEMAND – DEUTSCH

2023-S2-901001-FR Fribourg Sa 16.09.

2023-S2-901002-FR Fribourg Sa 07.10.

2023-S2-901003-FR Fribourg Sa 18.11.

2023-S2-901004-FR Fribourg Sa 16.12.

FRANÇAIS – FRANZÖSISCH

2023-S2-911001-FR Fribourg Sa 16.09.

2023-S2-911002-FR Fribourg Sa 07.10.

2023-S2-911003-FR Fribourg Sa 18.11.

2023-S2-911004-FR Fribourg Sa 16.12.

Natation Schwimmen



NATATION ADULTES | SCHWIMMEN ERWACHSENE

AQUA-FIT

2023-S2-721011-FR	Cottens	Me 06.09. 17:30 - Me 13.12. 18:15	12 x 45 min	CHF 340.–
2023-S2-721010-FR	Cottens	Me 06.09. 16:45 - Me 13.12. 17:30	12 x 45 min	CHF 340.–

AQUA-GYM (BILINGUE / ZWEISPRACHIG)

2023-S2-721006-FR	Fribourg	Je 07.09. 16:00 - Je 14.12. 16:45	13 x 45 min	CHF 260.–	Ecole libre publique, Av. du Moléson 10 / <i>Freie öffentliche Schule FOS</i>
2023-S2-721001-FR	Fribourg	Lu 04.09. 12:30 - Lu 11.12. 13:15	13 x 45 min	CHF 260.–	
2023-S2-721002-FR	Fribourg	Lu 04.09. 19:45 - Lu 11.12. 20:30	13 x 45 min	CHF 260.–	
2023-S2-721004-FR	Fribourg	Me 06.09. 18:30 - Me 13.12. 19:15	12 x 45 min	CHF 240.–	
2023-S2-721005-FR	Fribourg	Me 06.09. 19:15 - Me 13.12. 20:00	12 x 45 min	CHF 240.–	
2023-S2-721008-FR	Marly	Ma 05.09. 19:00 - Ma 12.12. 19:45	13 x 45 min	CHF 360.–	
2023-S2-721009-FR	Marly	Ma 05.09. 19:45 - Ma 12.12. 20:30	13 x 45 min	CHF 360.–	

AQUA-POWER-FIT

2023-S2-721020-SN	Düdingen	Me 06.09. 17:30 - Me 13.12. 18:15	12 x 45 min	CHF 240.–
2023-S2-721021-SN	Düdingen	Me 06.09. 18:30 - Me 13.12. 19:15	12 x 45 min	CHF 240.–
2023-S2-721022-SN	Düdingen	Sa 09.09. 07:55 - Sa 16.12. 08:40	12 x 45 min	CHF 240.–
2023-S2-721023-SN	Düdingen	Sa 09.09. 08:40 - Sa 16.12. 09:25	12 x 45 min	CHF 240.–
2023-S2-721024-SN	Düdingen	Sa 09.09. 09:25 - Sa 16.12. 10:10	12 x 45 min	CHF 240.–
2023-S2-721025-SN	Düdingen	Sa 09.09. 10:10 - Sa 16.12. 10:55	12 x 45 min	CHF 240.–

PISCINE SCHWIMMBAD

SAUF INDICATION SPÉCIALE / FALLS NICHT ANDERS ANGEGEBEN

Fribourg	Les Buissonnets	Route Villars-les-Joncs 3
Düdingen	Schulhaus Wolfacker	Alfons-Aeby-Strasse 2
Cottens	L'Archipel, EMS Résidence St-Martin	Route de la Résidence 1
Marly	Piscine de Marly	Route des Frères Lumière 2

NATATION ENFANTS | SCHWIMMEN FÜR KINDER



Eveil aquatique **Bébés de 6 à 12 mois**

Aqua Baby **Babys von 6 Monaten bis 12 Monaten**

2023-S2-720011-FR Fribourg Di 17.09. 08:30 - Di 03.12. 09:00 10 x 30 min CHF 275.–

Eveil aquatique **Bébés de 6 à 18 mois**

Aqua Baby **Babys von 6 Monaten bis 18 Monaten**

2023-S2-720001-FR Fribourg Me 13.09. 17:00 - Me 06.12. 17:30 10 x 30 min CHF 275.–

Eveil aquatique **Bébés de 12 à 18 mois**

Aqua Baby **Babys von 12 Monaten bis 18 Monaten**

2023-S2-720012-FR Fribourg Di 17.09. 09:00 - Di 03.12. 09:30 10 x 30 min CHF 275.–

Eveil aquatique **Enfants de 18 à 24 mois**

Aqua Baby **Kinder von 18 Monaten bis 24 Monaten**

2023-S2-720013-FR Fribourg Di 17.09. 09:30 - Di 03.12. 10:00 10 x 30 min CHF 275.–

Eveil aquatique **Enfants de 18 mois à 4 ans**

Aqua Baby **Kinder von 18 Monaten bis 4 Jahren**

2023-S2-720002-FR Fribourg Me 13.09. 17:30 - Me 06.12. 18:00 10 x 30 min CHF 275.–

Eveil aquatique **Enfants de 2 à 3 ans**

Aqua Baby **Kinder von 2 Jahren bis 3 Jahren**

2023-S2-720014-FR Fribourg Di 17.09. 10:00 - Di 03.12. 10:30 10 x 30 min CHF 275.–

Eveil aquatique **Enfants de 3 à 4 ans**

Aqua Baby **Kinder von 3 Jahren bis 4 Jahren**

2023-S2-720015-FR Fribourg Di 17.09. 10:30 - Di 03.12. 11:00 10 x 30 min CHF 275.–

Eveil aquatique **Enfants de 3 à 4 ans** (préparation à l'entrée en école de natation)

Aqua Baby **Kinder von 3 Jahren bis 4 Jahren** (Vorbereitung auf die Aufnahme in die Schwimmschule)

2023-S2-720016-FR Fribourg Di 17.09. 11:00 - Di 03.12. 11:30 10 x 30 min CHF 275.–

« La compétence s'acquiert
par l'apprentissage.

N'arrêtez donc jamais d'apprendre »

Mouctar Keïta

DÉBUTANTS | ANFÄNGER STUFE

2023-S2-721015-FR Cottens Me 06.09. 16:45 - Me 13.12. 17:30 12 x 45 min CHF 270.–

MOYENS | MITTLERE STUFE

2023-S2-721016-FR Cottens Me 06.09. 17:30 - Me 13.12. 18:15 12 x 45 min CHF 270.–

2023-S2-721018-FR Cottens Me 06.09. 16:45 - Me 13.12. 17:30 12 x 45 min CHF 270.–

AVANCÉS | FORTGESCHRITTENE STUFE

2023-S2-721019-FR Cottens Me 06.09. 17:30 - Me 13.12. 18:15 12 x 45 min CHF 270.–

ECREVISSE 1 | KREBS 1

2023-S2-721041-SN Düdingen Me 06.09. 17:30 - Me 13.12. 18:00 12 x 30 min CHF 150.–

2023-S2-721051-SN Düdingen Sa 09.09. 09:00 - Sa 16.12. 09:30 12 x 30 min CHF 150.–

HIPPOCAMPE 2 | SEEPFERD 2

2023-S2-721042-SN Düdingen Me 06.09. 18:00 - Me 13.12. 18:30 12 x 30 min CHF 150.–

2023-S2-721052-SN Düdingen Sa 09.09. 09:30 - Sa 16.12. 10:00 12 x 30 min CHF 150.–

GRENOUILLE 3 | FROSH 3

2023-S2-721043-SN Düdingen Me 06.09. 18:30 - Me 13.12. 19:00 12 x 30 min CHF 150.–

2023-S2-721053-SN Düdingen Sa 09.09. 10:00 - Sa 16.12. 10:30 12 x 30 min CHF 150.–

PINGOUIN 4 | PINGUIN 4

2023-S2-721044-SN Düdingen Me 06.09. 19:00 - Me 13.12. 19:30 12 x 30 min CHF 150.–

2023-S2-721054-SN Düdingen Sa 09.09. 10:30 - Sa 16.12. 11:00 12 x 30 min CHF 150.–

PIEUVRE 5 | TINTENFISCH 5

2023-S2-721045-SN Düdingen Me 06.09. 17:30 - Me 13.12. 18:00 12 x 30 min CHF 150.–

2023-S2-721055-SN Düdingen Sa 09.09. 09:00 - Sa 16.12. 09:30 12 x 30 min CHF 150.–

CROCODILE 6 | KROKODIL 6

2023-S2-721046-SN Düdingen Me 06.09. 18:00 - Me 13.12. 18:30 12 x 30 min CHF 150.–

2023-S2-721056-SN Düdingen Sa 09.09. 09:30 - Sa 16.12. 10:00 12 x 30 min CHF 150.–

OURS POLAIRE 7 | EISBÄR 7

2023-S2-721047-SN Düdingen Me 06.09. 18:30 - Me 13.12. 19:00 12 x 30 min CHF 150.–

2023-S2-721057-SN Düdingen Sa 09.09. 10:00 - Sa 16.12. 10:30 12 x 30 min CHF 150.–

COMBI 1 + COMBI 2 | KOMBI 1 + KOMBI 2

2023-S2-721048-SN Düdingen Me 06.09. 19:00 - Me 13.12. 19:30 12 x 30 min CHF 150.–

2023-S2-721058-SN Düdingen Sa 09.09. 10:30 - Sa 16.12. 11:00 12 x 30 min CHF 150.–



Mathématiques & informatique

Mathematik & Informatik



MATHÉMATIQUES | MATHEMATIK

Prévenir ou repousser la maladie d'Alzheimer

Alzheimer-Krankheit zu verhindern oder zu verzögern

2023-S2-011001-FR Fribourg Ma 12.09. 13:30 - Ma 12.12. 15:30 12 x 120 min CHF 528.–

2023-S2-011002-FR Fribourg Je 14.09. 13:30 - Je 14.12. 15:30 12 x 120 min CHF 528.–

Cours préparatoire

Vorbereitungskurse

2023-S2-011003-FR Fribourg Me 13.09. 19:30 - Me 06.12. 21:00 20 x 90 min CHF 660.–

Compétences de base pour adulte

Grundkompetenzen für Erwachsene

2023-S2-011005-FR Fribourg Me 13.09. 17:30 - Me 06.12. 18:30 20 x 60 min CHF 440.–

2023-S2-011004-FR Fribourg Me 13.09. 10:00 - Me 06.12. 11:00 20 x 60 min CHF 440.–

Pour adultes et jeunes adultes (dès 16 ans)

Für Erwachsene und junge Erwachsene (ab 16 Jahren)

2023-S2-011006-FR Fribourg Sa 23.09. 10:00 - Sa 16.12. 13:00 11 x 180 min CHF 726.–

INFORMATIQUE | INFORMATIK

Word pour séniors et débutants actifs

Word für Senioren und aktive Anfänger

2023-S2-021005-FR Fribourg Me 20.09. 13:00 - Me 11.10. 14:30 4 x 90 min CHF 132.–

Excel pour séniors et débutants actifs

Excel für Senioren und aktive Anfänger

2023-S2-021006-FR Fribourg Me 08.11. 13:00 - Me 13.12. 14:30 6 x 90 min CHF 198.–

Réseaux sociaux pour séniors et débutants actifs

Soziale Netzwerke für Senioren und aktive Anfänger

2023-S2-021007-FR Fribourg Me 08.11. 14:45 - Me 22.11. 16:15 3 x 90 min CHF 99.–

Smartphones pour séniors et débutants actifs

Smartphones für Senioren und aktive Anfänge

22 **2023-S2-021009-FR** Fribourg Me 29.11. 14:45 - Me 13.12. 16:15 3 x 90 min CHF 99.–

Outlook pour séniors et débutants actifs

Outlook für Senioren und aktive Anfänger

2023-S2-021004-FR Fribourg Me 06.09. 16:30 - Me 27.09. 18:00 4 x 90 min CHF 132.–

Powerpoint pour séniors et débutants actifs

Powerpoint für Senioren und aktive Anfänger

2023-S2-021008-FR Fribourg Me 08.11. 16:30 - Me 29.11. 18:00 4 x 90 min CHF 132.–

Word Avancé – Maîtriser les fonctions avancées de Word

Word Fortgeschrittene – Beherrschen der fortgeschrittenen Funktionen von Word

2023-S2-021020-FR Fribourg Lu 04.09. 18:00 - Lu 09.10. 20:00 6 x 120 min CHF 264.–

Excel Avancé – Maîtriser les fonctions essentielles pour travailler plus intelligemment

Excel Fortgeschrittene – Die wichtigsten Funktionen beherrschen, um intelligenter zu arbeiten

2023-S2-021021-FR Fribourg Me 13.09. 18:00 - Me 06.12. 20:00 10 x 120 min CHF 440.–

PowerPoint Avancé – Maîtriser PowerPoint : fonctions avancées

PowerPoint Fortgeschrittene – PowerPoint beherrschen: Erweiterte Funktionen

2023-S2-021022-FR Fribourg Lu 30.10. 18:00 - Lu 18.12. 19:30 8 x 90 min CHF 264.–

Cursus informatique complet pour séniors

Vollständiger Computerkurs für Senioren

2023-S2-021001-FR Fribourg Me 20.09. 10:00 - Me 06.12. 11:30 9 x 90 min CHF 297.–

Introduction à l'informatique pour séniors et débutants actifs

Einführung in die Informatik für Senioren und aktive Anfänger

2023-S2-021002-FR Fribourg Me 06.09. 13:00 - Me 13.09. 14:30 2 x 90 min CHF 66.–

Internet et sécurité pour séniors et débutants actifs

Internet und Sicherheit für Senioren und aktive Anfänger

2023-S2-021003-FR Fribourg Me 06.09. 14:45 - Me 11.10. 16:15 6 x 90 min CHF 198.–

« J'essaie toujours de faire
ce que je ne sais pas faire,
c'est ainsi que j'espère
apprendre à le faire »

Pablo Picasso



Art et culture Kunst und Kultur

CRÉATIVITÉ | KREATIVITÄT

- Calligraphie chinoise au pinceau** débutants et moyens
Chinesische Kalligraphie mit Pinsel Anfänger und Mittelstufe
2023-S2-101001-FR Fribourg Lu 02.10. 16:00 - Lu 04.12. 17:00 8 x 60 min CHF 244.–
- Atelier aquarelle**
Aquarell-Atelier
2023-S2-601001-FR Marly Lu 30.10. 18:00 - Lu 27.11. 20:00 5 x 120 min CHF 220.–
- Gravure en creux et en relief** Semestre 1
Tiefdruck und Reliefgravur Modul 1
2023-S2-611001-FR Fribourg Me 04.10. 18:15 - Me 14.02.24 20:15 15 x 120 min CHF 660.–

HABILLEMENT MODE | MODA

- Valorisation de votre corps**
Wertschätzung seines Körpers
2023-S2-351111-FR Fribourg Lu 02.10. 18:00 - Lu 06.11. 21:00 2 x 180 min CHF 165.–
- Belle à tout âge**
Schön in jedem Alter
2023-S2-351112-FR Fribourg Me 08.11. 18:00 - 21:00 1 x 180 min CHF 83.–

PHOTO | FOTO

- Photographie** pour débutants
Fotokurs für Einsteiger
2023-S2-651111-FR Fribourg Me 06.09. 19:00 - Me 27.09. 20:30 4 x 90 min
1 x 120 min CHF 180.–
- Photographie** pour avancés
Fotokurs für Fortgeschrittene
2023-S2-651112-FR Fribourg Lu 06.11. 19:00 - Me 22.11. 20:30 6 x 90 min
1 x 120 min CHF 242.–

Santé et bien-être Gesundheit und Wohlbefinden



MÉDECINES ALTERNATIVES

Aromathérapie | Aromatherapie

2023-S2-751211-FR Fribourg Lu 13.11. 09:00 - Lu 20.11. 15:30 2 x 390 min CHF 264.–

Flours de Bach

2023-S2-751212-FR Fribourg Lu 11.12. 09:00 - Lu 18.12. 15:30 2 x 390 min CHF 264.–

MASSAGE | MASSAGEN

Massage du ventre (Chi Nei Tsang) | Bauchmassage (Chi Nei Tsang)

2023-S2-761202-FR Fribourg Ma 19.09. 09:00 - Ma 26.09. 15:30 2 x 390 min CHF 330.–

Massage de Breuss | Breuss Massage

2023-S2-761201-FR Fribourg Lu 04.09. 09:00 - Lu 11.09. 15:30 2 x 390 min CHF 330.–

Massage de Breuss Perfectionnement | Breuss Massage Fortbildung

2023-S2-761210-FR Fribourg Sa 14.10. 09:00 - 15:30 1 x 390 min CHF 165.–

La méthode Dorn | Die Dorn-Methode

2023-S2-761204-FR Fribourg Lu 30.10. 09:00 - Lu 06.11. 15:30 2 x 390 min CHF 330.–

La méthode Dorn Perfectionnement | Die Dorn-Methode Fortbildung

2023-S2-761211-FR Fribourg Lu 04.12. 09:00 - 15:30 1 x 390 min CHF 165.–

Do-In

2023-S2-761205-FR Fribourg Me 29.11. 09:00 - Me 06.12. 15:30 2 x 390 min CHF 264.–

J'apprends à masser mon enfant | Ich lerne, mein Kind zu massieren

2023-S2-761111-FR Fribourg Me 22.11. 14:00 - 15:00 1 x 60 min CHF 40.–

Massage du dos associé aux huiles essentielles

Rückenmassage in Kombination mit essenziellen Ölen

2023-S2-761203-FR Fribourg Lu 02.10. 09:00 - Lu 09.10. 15:30 2 x 390 min CHF 330.–

NEW
NEW



> méthode comodale <

Les cours précédés d'un astérisque *
sont donnés, simultanément,
en présentiel et en ligne.

Kurse denen ein Sternchen * vorangestellt
ist werden gleichzeitig in Präsenzform und
online durchgeführt.



(Mitglied
werden)

(devenez
membre)

Toute personne physique ou morale peut devenir membre de l'association, moyennant le paiement de la cotisation (membre individuel: CHF 30.– par an, membre collectif: CHF 150.– par an).

Les membres de l'association

- * bénéficient d'une réduction sur les cours à hauteur de CHF 20.– par année;
- * reçoivent régulièrement le programme des cours par courrier.

Par votre adhésion à notre association, vous soutenez un grand réseau de formation d'utilité publique. Nous vous remercions de votre soutien!

Jede natürliche oder juristische Person kann Mitglied des Vereins werden, indem sie den Mitgliederbeitrag bezahlt (Einzelmitglied CHF 30.– pro Jahr, Kollektivmitglied CHF 150.–).

Mitglieder des Vereins

- * erhalten eine Kursermässigung in Höhe von CHF 20.– pro Jahr;
- * erhalten regelmässig das neue Kursprogramm per Post zugestellt.

Mit Ihrem Beitritt zum Verein werden Sie Teil eines grossen gemeinnützigen Bildungsnetzes, welches Sie zugleich fördern. Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

RELAXATION | ENTSPANNUNG

Atelier de sophrologie « Renforcer la confiance en soi »
Sophrologie-Workshop « Stärkung des Selbstvertrauens »

2023-S2-711002-FR Fribourg Me 08.11. 18:45 - Me 22.11. 20:45 2 x 120 min CHF 122.–

* **Gestion du stress** avec la Sophrologie Caycedienne

* **Stressbewältigung** mit der Caycedianischen Sophrologie

2023-S2-711111-FR Fribourg Me 20.09. 17:30 - Me 13.12. 19:00 10 x 90 min CHF 275.–

Atelier « Apprendre à lâcher-prise » en forêt (cabane forestière)
Workshop « Loslassen lernen » im Wald (cabane forestière)

2023-S2-711001-FR Corserey Lu 18.09. 09:00 - 11:00 1 x 120 min CHF 55.–

TAI-CHI | QI-GONG

Escrime au sabre Tai-chi débutants et moyens
Säbelfechten Tai-chi Anfänger und Mittelstufe

2023-S2-741004-FR Fribourg Me 13.09. 18:00 - Me 13.12. 19:00 11 x 60 min CHF 262.–

Tai-chi-chuan débutants et moyens
Tai-Chi-Chuan Anfänger und Mittelstufe

2023-S2-741002-FR Fribourg Ma 12.09. 20:30 - Ma 16.01.24 22:00 14 x 90 min CHF 357.–

Tai-chi-chuan moyens et avancés
Tai-Chi-Chuan mittlere und fortgeschrittene Stufe

2023-S2-741003-FR Fribourg Me 13.09. 19:00 - Me 17.01.24 20:30 13 x 90 min CHF 357.–

Tai-chi-chuan moyens et avancés
Tai-Chi-Chuan mittlere und fortgeschrittene Stufe

2023-S2-741001-FR Fribourg Ma 12.09. 19:00 - Ma 16.01.24 20:30 14 x 90 min CHF 357.–

YOGA

Hatha Yoga

2023-S2-731111-FR Marly Ma 12.09. 08:45 - Ma 12.12. 09:45 12 x 60 min CHF 220.–

2023-S2-731115-FR Marly Me 13.09. 08:45 - Me 13.12. 09:45 11 x 60 min CHF 200.–

Vinyasa Yoga

2023-S2-731119-FR Marly Je 14.09. 10:00 - Je 14.12. 11:00 12 x 60 min CHF 220.–

2023-S2-731120-FR Marly Je 14.09. 17:30 - Je 14.12. 18:30 12 x 60 min CHF 220.–

2023-S2-731122-FR Marly Ve 15.09. 09:00 - Ve 15.12. 10:00 11 x 60 min CHF 200.–

2023-S2-731123-FR Marly Sa 16.09. 09:30 - Sa 16.12. 10:30 12 x 60 min CHF 220.–

2023-S2-731124-FR Marly Di 17.09. 18:00 - Di 17.12. 19:00 12 x 60 min CHF 220.–

2023-S2-731112-FR Marly Ma 12.09. 10:00 - Ma 12.12. 11:00 12 x 60 min CHF 220.–

2023-S2-731113-FR Marly Ma 12.09. 17:30 - Ma 12.12. 18:30 12 x 60 min CHF 220.–

2023-S2-731116-FR Marly Me 13.09. 10:00 - Me 13.12. 11:00 11 x 60 min CHF 200.–

2023-S2-731117-FR Marly Me 13.09. 17:30 - Me 13.12. 18:30 11 x 60 min CHF 200.–

Yin Yoga

2023-S2-731118-FR Marly Me 13.09. 18:45 - Me 13.12. 19:45 11 x 60 min CHF 200.–

2023-S2-731121-FR Marly Je 14.09. 18:45 - Je 14.12. 19:45 12 x 60 min CHF 220.–

2023-S2-731114-FR Marly Ma 12.09. 18:45 - Ma 12.12. 19:45 12 x 60 min CHF 220.–



Identité de l'Université populaire du Canton de Fribourg

FONDEMENT ET BUT

- L'Université populaire du Canton de Fribourg (Unipop) est une association à but idéal fondée en 1970.
- En tant qu'institution de formation d'adultes, elle a pour but d'offrir une formation continue à toutes les personnes qui le désirent.
- Elle est au bénéfice d'un mandat de prestation de l'État de Fribourg.
- Elle est membre de l'association suisse des Universités populaires.

PUBLIC ET OFFRE

- L'Université populaire est ouverte à tout public. Elle permet aux participants d'épanouir leur personnalité et d'élargir leurs connaissances et compétences, indépendamment de leur niveau de formation, de leur âge ou de leur provenance.
- Les cours de l'Université populaire couvrent les domaines visant à revaloriser la culture générale et l'épanouissement personnel ainsi qu'à promouvoir une meilleure insertion socio-professionnelle.
- A l'exception des cours de langues, nos offres sont proposées en français ou en allemand.
- L'offre englobe également des formations menant à des certificats et diplômes reconnus en Suisse et en Europe, principalement en langues étrangères.

ENGAGEMENT ET RESPONSABILITÉ

- L'Université populaire s'engage à répondre aux attentes de son public, et si possible les anticipe, en offrant des formations adaptées aux besoins de la société en constante évolution. Elle est à l'écoute des demandes de la collectivité.
- Elle veille à offrir des cours à des tarifs modérés. Elle souhaite être un lieu d'échanges humains et favorise un esprit de convivialité et d'ouverture multiculturelle.

CONTRÔLE DE LA QUALITÉ

- L'Université populaire choisit ses formateurs et formatrices selon des critères de compétence, les accompagne durant leur activité et les soutient dans leur formation continue.
- Elle veille à ce que, dans les cours, l'éthique représentée, les connaissances et compétences à acquérir soient en adéquation avec le but visé.
- Elle assure un enseignement de qualité attesté par une évaluation externe. Depuis 2005, elle est certifiée eduQua.

Leitbild der Volkshochschule des Kantons Freiburg

GRUNDLAGEN UND ZIELE

- Die Volkshochschule des Kantons Freiburg (VHSFR) ist ein gemeinnütziger Verein, der 1970 gegründet wurde.
- Als Institution der Erwachsenenbildung hat sie sich zum Ziel gesetzt, allen interessierten Personen Weiterbildungskurse anzubieten.
- Sie besitzt einen Leistungsauftrag des Kantons Freiburg.
- Sie ist Mitglied des Verbands Schweizerischer Volkshochschulen.

PUBLIKUM UND ANGEBOT

- Die Volkshochschule steht allen offen. Sie ermöglicht den Teilnehmenden, unabhängig von Ausbildung, Alter oder Herkunft, ihre Persönlichkeit zu entfalten sowie ihre Kenntnisse und Kompetenzen zu erweitern.
- Die Kurse der Volkshochschule decken alle Bereiche ab, welche die Förderung der Allgemeinbildung, die persönliche Entfaltung sowie eine bessere berufliche Eingliederung anstreben.
- Mit Ausnahme unserer Sprachkurse werden unsere Kurse auf Französisch oder auf Deutsch angeboten.
- Das Angebot umfasst ebenfalls Kurse, die zu schweizerisch und europaweit anerkannten Zeugnissen und Diplomen, hauptsächlich in Fremdsprachen, führen.

AUSRICHTUNG UND ENGAGEMENT

- Die Volkshochschule bemüht sich, die Erwartungen und die Wünsche des Publikums zu erfüllen und wenn möglich voranzunehmen, indem sie Kurse anbietet, die den ständigen Wandel der Bedürfnisse einbeziehen.
- Sie ist darauf bedacht, Kurse zu gemässigten Tarifen anzubieten. Sie möchte ein Ort der zwischenmenschlichen Begegnung sein und fördert Aufgeschlossenheit und multikulturelle Öffnung.

QUALITÄTSSICHERUNG

- Die Volkshochschule wählt ihre Kursleitenden nach Kompetenzkriterien, begleitet sie in ihrer Tätigkeit und unterstützt sie in ihrer Weiterbildung.
- Sie ist darauf bedacht, dass in ihren Kursen die vermittelte Ethik sowie die zu erwerbenden Kenntnisse und Kompetenzen den angestrebten Zielen entsprechen.
- Sie gewährleistet einen Unterricht, dessen Qualität durch eine externe Evaluation belegt wird. Seit 2005 ist sie eduQua zertifiziert.

Inscriptions Einschreibung

Rue de Romont 12
1700 Fribourg
026 322 77 10
www.unipopfr.ch

Titre du cours
Kurstitel

Numéro du cours
Kursnummer

Prix
Preis

Nom
Name

Prénom
Vorname

Adresse complète
Vollständige Adresse

Tél. privé
Tel. privat

Portable
Natel

E-mail

Date de naissance
Geburtsdatum

Correspondance en
Korrespondenz in

Français

Deutsch

Je souhaite devenir membre (cotisation annuelle CHF 30.–) et j'obtiens une réduction sur les cours à hauteur de CHF 20.– par année.

Par ma signature, je certifie avoir pris connaissance des Conditions générales de participation.

Ich möchte Mitglied werden (Jahresbeitrag CHF 30.–) und erhalte eine Kursermässigung in Höhe von CHF 20.– pro Jahr.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich von den Teilnahmebedingungen Kenntnis genommen habe.

Date
Datum

Signature
Unterschrift



A series of horizontal blue lines providing a writing area on a white background.

avec le soutien de



Ville de Fribourg



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
WWW.FR.CH



certifié



Rue de Romont 12
CP / Postfach 587
1700 Fribourg / Freiburg
T 026 322 77 10
F 026 322 42 77
info@unipopfr.ch
www.unipopfr.ch

