



JOYEUSE PETANQUE

Président : Henri GAU

06.64.68.88.39

henri.gau@orange.fr

La Joyeuse Pétanque Livinhacoise permet la pratique de la pétanque au bord du Lot dans un cadre des plus agréable.

Tous les après-midi, les joueurs se retrouvent au boudrome pour pratiquer leur sport favori.



BADMINTON "LES RIVES DU LOT"

Président : Lyonel SPALETTA

06.29.64.75.33

spaletta.ch@gmail.fr

L'association badminton "Les Rives du Lot" n'est pas engagée dans la compétition, et préfère jouer pour le loisir, dans la bonne humeur et la convivialité. L'association organise trois tournois amicaux durant l'année avec les clubs de Cransac, Decazeville et Maurs.

Entraînements tous les mardis et jeudis à 18h30 au gymnase de Livinhac. Possibilité de s'entraîner les dimanches à 10h.



LES RANDONNEURS DE LA VALLEE

Présidente : Michèle JOFFRE

06.14.60.48.80

randonneurval12@gmail.com

Le club de randonnée pédestre "Les randonneurs de la Vallée" est affilié à la FFR. Il a pour but la pratique de la marche sur sentiers balisés ou non. Un calendrier des randonnées est établi tous les trimestre. Les randos se font les mardis après-midi : RDV à 13h30 devant le gymnase.



OTB 12

Président : Yvon BORROT

06.82.52.00.01

oltrailbike@gmail.com

Le club propose des sorties en VTT et trails. Les sorties sont proposées par les membres de l'association sur une discussion en ligne.

Organisation de 2 événements majeurs :

- un trail en février
- une randonnée VTT en octobre



GYM-CLUB DE LA VALLEE DU LOT

Présidente : Nadine BRASQUIES

06.37.11.72.29

gymclubvalleedulot@yahoo.fr

L'association propose différents cours de gym : cardio, douce, seniors et du yoga. Ambiance conviviale et essai gratuit. Cotisation unique donnant accès à tous les cours.

Lundi 14h15 – 15h15 Par Etienne POZOULS Salle des fêtes de Livinhac-le-Haut	Gym Séniors		Cours adapté aux séniors (H/F) Renforcement musculaire en douceur, étirements, travail de l'équilibre et de la respiration
Lundi 19h15 - 20h15 Par Etienne POZOULS Salle omnisports de Livinhac-le-Haut	Cardio		Cours tonique (H/F) Renforcement musculaire Cardio HIIT (entraînement fractionné de haute intensité)
Mercredi 19h00 – 20h00 Par Frankie Blanpain Salle des fêtes de Livinhac-le-Haut	Gym douce		Cours de gym douce (H/F) Renforcement musculaire et stretching
Mercredi 20h00 – 21h00 Par Frankie Blanpain Salle des fêtes de Livinhac-le-Haut	Power Yoga <small>Cours inspiré du Baptiste Yoga</small>		Cours vif et énergétique (H/F) pour public sportif: détente, équilibre et musculature, souplesse du corps. Pour arrêter de vivre dans le stress et l'anxiété et réveiller le meilleur de nous-mêmes.
Jeudi 19h00 – 20h30 Par Nathalie Taylor Salle 1er étage mairie de Livinhac-le-Haut	Yoga		Cours (H/F) pour travailler respiration, concentration, étirements, souplesse, détente, relaxation et méditation Reprise le 03/10/2024



USRL
UNION SPORTIVE
RIVES DU LOT

Président : Yannick LOMBART et
Karine CHASSAING

06.75.06.74.18

us.rives.du.lot@gmail.com

Equipe de foot de la catégorie U7 à U17.

U7	Mercredi	17h - 18h15	Terrain de Flagnac
	Samedi	10h - 12h	
U9	Mercredi	16h - 17h30	Terrain de Flagnac
	Samedi	10h - 12h	
U11	Mercredi	16h - 18h	Terrain de Flagnac
	Samedi	10h - 12h	
U13	Mercredi	17h - 18h30	Terrain de Flagnac
	Vendredi	18h30 - 19h15	
U15	Mercredi	18h - 20h	Terrain de Boisse-Penchat
	Vendredi	18h15 - 19h30	
U17	Mercredi	18h - 20h	Terrain de Firmi
	Vendredi	18h30 - 20h	



USPL
UNION SPORTIVE
PENCHOT LIVINHAC

Président : Jean-François RUBIRA

06.80.44.89.98

jeanfrancois.rubira@orange.fr

Equipe de foot sénior.

Entraînements les mardis et les jeudis de 19h à 21h sur le stade des 2 chênes de Boisse Penchat.

DES EQUIPEMENTS
SPORTIFS A VOTRE
DISPOSITON

- City park (court de tennis...), pumptrack
- Stade annexe
- Boulodrome
- Baignade surveillée dans le Lot durant l'été
- Borne de recharge pour vélos électriques (sur la place)
- Aires de jeux (à côté de l'école + au bord du Lot)
- Ponton handi-pêche
- Chemins balisés de VTT & de randonnée
- Salle omnisports
- Stade principal } pas en accès libre

Le sport à Livinhac

20
TERRE
DE JEUX
24

Le label "Terre de Jeux 2024" obtenu par notre commune, démontre notre volonté de mettre le sport à l'honneur :

- promouvoir la pratique sportive au quotidien, notamment auprès des jeunes
- favoriser la découverte du sport et de ses valeurs
- valoriser nos sportifs, nos associations et les bénévoles qui les font vivre

Ainsi cette plaquette vous permet de découvrir ou redécouvrir l'offre sportive sur Livinhac-le-Haut.

Sportivement vôtre,

Roland JOFFRE, le Maire

