



## 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 : Thibaut LYPRENDI

06.74.42.41.19

thibaut.lyprendi@yahoo.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 à la salle omnisport de Livinhac.



## 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.

<b>Lundi</b> 14h00 – 15h00 Par Frankie Blanpain 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
<b>Lundi</b> 19h00 - 19h55 Par Frankie Blanpain Salle omnisports de Livinhac-le-Haut	Cardio	 Pour faire travailler le cardio dans une ambiance fun: aérobic, circuits, ateliers, step, renforcement musculaire...
<b>Lundi</b> 20h00 – 21h00 Par Frankie Blanpain Salle omnisports de Livinhac-le-Haut	Power Yoga <small>Cours dynamique inspiré du Baptiste Yoga</small>	 Cours vif et énergétique pour public sportif: détente, équilibre et musculation, souplesse du corps. Pour arrêter de vivre dans le stress et l'anxiété et réveiller le meilleur de nous-mêmes.
<b>Mercredi</b> 19h00 - 20h00 Par Frankie Blanpain Salle des fêtes de Livinhac-le-Haut	Gym douce	 Cours de gym douce : Renforcement musculaire et stretching
<b>Jeudi</b> 19h00 – 20h30 Par Nathalie Taylor Salle 1er étage mairie de Livinhac-le-Haut	Yoga Sivananga	 Pour travailler respiration, concentration, étirements, souplesse, détente, relaxation et méditation



**USRL**  
**UNION SPORTIVE**  
**RIVES DU LOT**

Président : Yannick LOMBART

06.75.06.74.18

us.rives.du.lot@gmail.com

Equipe de foot de la catégorie U6 à U17.

U6	Mercredi	14h45 - 16h15	Terrain de Flagnac
	Samedi	10h45 - 12h15	
U9	Mercredi	17h - 19h	Terrain de Flagnac
	Samedi	10h - 12h	
U11	Mercredi	17h - 19h	Terrain de Boisse-Penchat
	Samedi	10h - 11h	
U13	Mercredi	17h30 - 19h30	Terrain de Boisse-Penchat (Gymnase de Livinhac en cas de pluie)
	Vendredi	18h15 - 19h30	
U15	Mercredi	16h - 18h	Terrain de Firmi
	Vendredi	18h - 19h30	
U17	Mercredi	19h - 21h	Terrain de Firmi
	Vendredi	19h15 - 21h	



**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...)
- 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



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

