

## Activités

### ***Salle de remise en forme***

- Mardi de 18h à 20h
  - Mercredi de 16h à 18h
  - Vendredi de 18h à 20h
- Responsable Pierre - 06 44 18 33 78

### ***Pilates***

- Mardi de 19h à 20h
- Responsable Annie - 05 65 46 48 25

### ***Gymnastique***

- Lundi de 19h à 20h
- Responsable Claude - 06 71 99 47 38

### ***Gym tonique***

- Lundi de 20h15 à 21h15
- Responsable Bénédicte - 06 10 24 03 81

### ***Badminton***

- Mardi de 20h à 22h
  - Jeudi de 20h à 22h
- Responsable Caroline - 06 32 38 95 64

### ***Athlétisme***

- Mercredi de 17h à 18h30
  - Vendredi de 18h à 19h30
- Responsable Olivier - 06 43 12 22 44

### ***Yoga enfants***

- Mardi de 17h15 à 17h45 (4 - 7 ans)  
17h50 à 18h35 (8 - 11 ans)
- Responsable Anne - 06 25 74 86 80

### ***Yoga adultes***

- Jeudi de 18h00 à 19h00  
19h15 à 20h15  
20h30 à 21h30
- Responsable Romain - 06 38 64 74 18

### ***Basket***

- Vendredi de 20h30 à 22h30
  - Samedi de 11h à 12h
- Responsable Valérie - 06 82 83 17 56

## Culture

### ***Passe-Tant***

- Jeudi de 20h30 à 22h30
- Représentations à la salle des fêtes à 21h
- **Vendredi 19 juillet**
  - **Vendredi 9 août**
  - **Vendredi 6 septembre**
- Responsable Annette - 06 78 94 96 93

### ***Concert Estival***

- **Mardi 30 juillet**
- Église de La Besse à 21h
- Réservations PACAP - 05 65 46 46 53

## Informations

### ***Repas des Sports***

- **Vendredi 14 juin**
- Salle de la plage à 20h

### ***Assemblée Générale***

- **Vendredi 4 octobre**
- Salle des fêtes à 19h

## Adhésion



1 bis Avenue du Ségala  
12430 Villefranche de Panat  
Tél.: 06 48 75 43 00  
[courirenlevevou@orange.fr](mailto:courirenlevevou@orange.fr)

Villefranche de Panat

1995 - 2019

# Courir en Lévézou



Programme  
**2019**

## ÉDITO

Depuis plus de 20 ans, Courir en Lévézou s'attache à proposer des activités pour tous. Grâce à l'implication de chacun, responsables et bénévoles, le panel ne cesse de s'étendre : courses, randonnées, marche nordique, pilates, gymnastique, remise en forme, badminton, athlétisme, yoga, basket, danse, théâtre, concert... Sport ou loisir, à chacun sa pratique ! Bonne année 2019 à tous.

[www.villefranche-de-panat.fr](http://www.villefranche-de-panat.fr)

06 48 75 43 00

## Courses

### ***Cross des jeunes***

**SAMEDI 9 FEVRIER**

Finale du challenge de cross  
du Conseil Départemental

- course école athlé
- course poussins
- course benjamins
- course minimes

Responsable Olivier - 06 43 12 22 44

### ***Sentier du Lac***

**DIMANCHE 7 JUILLET**

4 courses :

- **10 km** : ouverte à tous
- **3 km** : ouverte à tous
- **1,3 km** : pour les enfants de moins de 11 ans
- **0,8 km** : pour les enfants de moins de 8 ans
- **Marche Nordique**
- **Randonnée Pédestre**

Responsable Joël - 06 31 82 83 50

### ***Ikalana - Trail du Lévézou***

**JEUDI 15 AOÛT**

2 parcours :

- **Circuit de 25 km**
- **Circuit de 10 km**  
Challenge Groupama Aveyron
- **Marche Nordique**
- **Randonnée Pédestre**

Responsable Joël - 06 31 82 83 50

### ***Activités nature gratuites***

**JEUDI 15 AOÛT**

- **9h30** : Tyrolienne de 250m
- **15h30** : Australienne sur le lac
- **17h30** : Zumba Party sur la plage

Informations PACAP - 05 65 46 46 53

## Randonnées

### ***Balades du jeudi***

Départ à 14h - Place du marché

- **3 / 17 janvier**
- **7 / 21 février**
- **7 / 21 mars**
- **4 / 18 avril**
- **2 / 16 mai**
- **6 / 20 juin**
- **5 / 19 septembre**
- **3 / 17 octobre**
- **7 / 21 novembre**
- **5 / 19 décembre**

Responsable Pierre - 06 44 18 33 78

### ***Randonnées mensuelles***

Départ à 8h - Place du marché

- **13 janvier** : Salmiech
- **9 / 10 février** : Raquettes au Lioran
- **10 mars** : Coupiac
- **14 avril** : Balsac
- **12 mai** : Aubrac
- **8 / 9 / 10 juin** : Le Caroux
- **8 septembre** : Cantobre
- **13 octobre** : Montalet
- **10 novembre** : Magrin
- **15 décembre** : Réquista

Responsable Yves - 06 84 35 11 91

### ***Marche Nordique***

Départ à 8h - Place du marché

- **20 janvier**
- **17 février**
- **17 mars**
- **21 avril**
- **19 mai**
- **16 juin**
- **15 septembre**
- **20 octobre**
- **17 novembre**
- **22 décembre**

Responsable Yves - 06 84 35 11 91

## Randonnées

### ***Printemps GTML du Lévézou***

• **Dimanche 31 mars**

Randonnées pédestres à Villefranche de Panat.

Les Crêtes 22 km départ à 8h30

Les Arrasses 7 km départ à 13h30

Animations gratuites et goûter champêtre à 16h

Infos OT Pareloup Lévézou - 05 65 46 89 90

### ***Gorges et cascades en conflent***

• **Dimanche 28 avril au mercredi 1er mai**

Villefranche de Conflent

Cascade de Cady

Gorges de la Carenga

Cascade des Anglais

Responsable Yves - 06 84 35 11 91

### ***Randonnées Estivales***

• **Mardi 16 juillet** :

Randonnée des Noctambules

Le Roc Saint Jean à Ayssenes

• **Mardi 23 juillet** :

Entre Ciel et Lac

La Vierge des lacs à Salles Curan

• **Mardi 6 août** :

Balade au Crépuscule

La Tour de Peyrebrune à Alrance

• **Mardi 20 août** :

Camins de Castèl

Le Château à Brousse le Château

Responsable Yves - 06 84 35 11 91

### ***Triathlon du Lévézou***

• **Samedi 24 et dimanche 25 août**

Nager, pédaler, courir

Informations PACAP - 05 65 46 46 53

### ***La Gaminade à Azinières***

• **Dimanche 22 septembre**

Randonnée + repas moules-frites

Infos Françoise - 06 48 10 92 81