

LOISIRS

LES SPORTS

L'accès au sport représente souvent un budget non négligeable (cotisations/abonnement, équipement, déplacements éventuels,...).

Certains sports sont cependant plus accessibles que d'autres (la marche sportive, la course à pied, le roller, le vélo, le football entre amis, la natation,...).

Des itinéraires de randonnées et circuits à vélo sont notamment disponibles gratuitement sur le site : <https://walloniebelgiquetourisme.be>

Certaines initiatives permettent de réduire les coûts ; à titre d'exemples :

Les **marches ADEPS** "points verts" sont accessibles gratuitement. Il s'agit de parcours fléchés de 5, 10, 15 ou 20 km organisés chaque dimanche (et jour férié) dans toute la Wallonie.

Retrouvez les parcours, dates et lieux de ces marches sur le site <http://www.sport-adepts.be/index.php?id=5899>.

Les **infrastructures sportives communales ainsi que les Centres sportifs des Universités et Hautes Écoles** offrent l'accès à différentes disciplines, à des tarifs avantageux. Sur Namur, le service des sports de l'Université de Namur propose des abonnements sportifs à coûts réduits, que l'on soit, ou non, étudiant (<https://www.unamur.be/services/social/sports/brochuresports2019-2020/view>).

Le centre namurois des sports "Tabora", disposant d'installations extérieures et intérieures, propose également des abonnements moins onéreux que les salles de sport "classiques".

L'initiative "**Je cours pour ma forme**" propose d'apprendre à courir en groupe à niveau adapté et avec un coach. Les villes et lieux de rdv sont disponibles sur <http://www.jecourspourmaforme.com/fr/jcpmf?CountryId=BE>.

Enfin, **des tutos**, disponibles sur **YouTube**, permettent de faire du sport chez soi, sans frais et avec peu de matériel ("Fitness master class", "Gym direct", chaîne "Doctissimo", "Lucile Woodward",...).



Les mutualités remboursent aux membres en ordre de cotisations complémentaires une partie de l'abonnement sportif (le montant et les modalités pratiques varient d'une mutualité à l'autre).

Les CPAS peuvent, après une analyse de votre situation, intervenir dans la prise en charge d'abonnements sportifs, de stages et/ou de l'achat de l'équipement pour les adultes et les enfants.

