

pass avant' âgés >

Pour
les Messins
de 65 ans
et plus

Guide

2026

sport
loisirs
culture

VILLE DE
METZ
Centre Communal
d'Action Sociale

Allo Mairie

0 800 891 891

Service & appel
gratuits

metz.fr

Mode d'emploi

Le Pass Avant'âges est un coupon de 25€ destiné aux Messins de 65 ans et plus, qui peut être utilisé pour une activité de loisirs, sportive, culturelle ou de bien être.

Les personnes non imposables peuvent bénéficier de 50€ (deux coupons de 25€).

Ce guide détaille l'ensemble des activités proposées par les différents partenaires.

Pour retirer votre Pass, rendez-vous dans votre mairie de quartier, à l'Hôtel de Ville ou au CCAS muni(e) d'une copie de :

- votre pièce d'identité,
- un justificatif de domicile,
- pour les personnes non imposables, votre dernier avis d'imposition.



Loisirs	7 14
Sport	15 24
Culture	25 29
Bien-être	30 33
Nature	34 35
Engagement bénévole	36 39

Infos pratiques	39 40
------------------------	---------

Loisirs

À tout âge, pratiquer un loisir permet de s'épanouir personnellement et d'élargir ses horizons. À Metz, les seniors peuvent ainsi profiter de nombreuses activités proposées par un tissu associatif dense, dynamique et varié.

Ateliers créatifs, initiation à l'informatique, jeux, théâtre, chant ou ateliers culinaires, chacun pourra y trouver le loisir qui lui convient. Ces animations sont autant de rendez-vous collectifs qui renforcent le lien social.



Activités créatives

Activités manuelles | Couture

C.A.S.S.I.S
Centre d'animation sociale,
sportive et d'insertion
solidaire

1 rue du Vermandois | 03 87 75 59 10

Activités manuelles avec matériaux recyclés | Fabrication de produits ménagers et d'hygiène

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

Aquarelle

Centre socioculturel
de Metz Vallières

90 rue de Vallières | 09 66 92 63 13

KAIROS

13 rue de Toulouse | 03 87 74 14 49

MJC Metz Sud

87 rue du XX^e Corps Américain
03 87 62 71 70

Art Tiffany | Peinture sur porcelaine

Association pour le Pontiffroy
1 rue Saint-Clément | 06 74 98 62 28

Broderie | Tricot

ACOR | Amicale
de la Corchade

37 rue du Saulnois | 03 87 75 11 54

Couture | Cartonnage

CALP

2A rue Monseigneur Pelt
03 87 36 08 28

Couture | Tricot

KAIROS

13 rue de Toulouse | 03 87 74 14 49

Dessin

AVF

Accueil des Villes Françaises
7 rue du Four du Cloître | 03 87 75 39 95

Dessin | Calligraphie Encadrement d'art Peinture | Ikebana (art floral japonais) Vitrail d'art

Maison de la culture
et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

Dessin(s) | Gravure Peinture à l'eau et à l'huile

ÉSAL | École supérieure d'art
de Lorraine

1 rue de la Citadelle | 03 87 39 61 30

Fabrication numérique Ateliers 3D

GraouLAB

IUT GMP Île du Saulcy | 06 85 55 15 63

AVF Accueil

des Villes Françaises

7 rue du Four du Cloître | 03 87 75 39 95

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

Ikebana (art floral japonais)

ARCAL

ambg@cegetel.net

Journal créatif Zentangle (méthode de dessin) | Crochet

Centre culturel de Metz
Queuleu

53 rue des Trois Évêchés
03 87 65 56 84

Modélisme ferroviaire

AMOFER

Centre socioculturel de Metz
Magny

44 rue des Prêles | 06 07 04 89 23

Mosaïque

MJC Metz Sud

87 rue du XX^e Corps Américain
03 87 62 71 70

Patchwork | Réfection de fauteuils

Centre familial social
et culturel de Metz Magny

44 rue des Prêles | 07 66 31 65 57

Peinture | Couture Cartonnage | Reliure Crochet | Tricot

MJC Metz Sud

87 rue du XX^e Corps Américain
03 87 62 71 70

Poterie | Céramique Peinture sur soie Point de croix Patchwork

Centre social Pioche A.S.B.H

13 rue Pioche | 03 87 63 72 15

Poterie | Dessin Peinture Insignes militaires

Sport et culture

44 rue des Prêles
06 70 26 39 61 | 06 78 84 81 17

Reliure-Couture Tapiserie | Peinture

Centre culturel de Metz

Queuleu

53 rue des Trois Évêchés
03 87 65 56 84

Tricot

Amis sans Frontières

Les Mamies tricoteuses

06 50 41 22 59

Tricot | Macramé Rotin | Décoration

Famille lorraine

de Devant-les-Ponts

76 rue de la Ronde | 06 60 70 93 34

Vannerie

MJC Metz Sud

87 rue du XX^e Corps Américain
03 87 62 71 70

Audiovisuel

Atelier numérique

KAIROS

13 rue de Toulouse | 03 87 74 14 49

Photo numérique et argentique

ÉSAL | École supérieure d'art de Lorraine

1 rue de la Citadelle | 03 87 39 61 30

Photo | Cinéma

Maison de la culture et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24

Photographie Ateliers numériques, argentiques, procédés anciens, travail à la chambre

Photo-Forum

Centre socioculturel République
6 rue des Robert | 06 95 78 35 00

Stage photo Ateliers numériques

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

Chorale

Les Chœurs de la Marjolaine

C.S.C de Magny

44 rue des Prêles | 06 86 12 47 50

Chorale Arcalienne

07 71 15 31 76

Chorale Trimazo de Metz

4 rue Rochambeau | 07 86 67 14 06

Chœur d'hommes Fidelio | Chœur de femmes | Cantare Grand chœur mixte

ÉMARI | École de musique agréée à rayonnement intercommunal

48 rue Saint-Bernard
03 87 66 94 93 | ÉMARI 57.fr

Chœur Intermède

La Chapelle de Metz Campus

6 boulevard Paixhans | 06 85 50 47 54

La Croch'cœur

Centre socioculturel

37 rue du Saulnois | 06 78 21 45 34

Maison de la culture et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24

MJC Metz Sud

87 rue du XX^e Corps Américain
03 87 62 71 70

Cuisine

Association pour le Pontiffroy

1 rue Saint-Clément | 06 74 98 62 28

C.A.S.S.I.S

Centre d'animation sociale, sportive et d'insertion solidaire

1 rue du Vermandois | 03 87 75 59 10

Famille lorraine

de Devant-les-Ponts

76 rue de la Ronde | 06 60 70 93 34

KAIROS

13 rue de Toulouse | 03 87 74 14 49



Cuisine végétarienne Cuisine gourmande

Maison de la culture et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24

Écriture

Atelier d'écriture autobiographique

Maison de la culture et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24

Club seniors Les Amis d'Ariane

86 rue de Mercy | 06 03 01 51 00

Atelier d'écriture

Centre culturel de Metz

Queueleu

53 rue des Trois Évêchés
03 87 65 56 84

Relais amical Moselle et Rhin

5 rue Édouard Belin | 09 53 32 38 82

Sport et culture

44 rue des Prêles
06 70 26 39 61 | 06 78 84 81 17

Généalogie

Arcal Metz | 06 87 20 11 71

Informatique

Arcal Metz

Centre socioculturel
Sainte-Barbe

4 rue Rochambeau | 06 81 64 40 95

Initiation informatique

Centre social Pioche A.S.B.H.

13 rue Pioche | 03 87 63 72 15

Maison de la culture et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24

Relais amical Moselle et Rhin

5 rue Édouard Belin | 09 53 32 38 82

Famille lorraine de Metz Borny

10 rue du Bon Pasteur | 03 87 74 44 33

Jeux

Club seniors Les Amis d'Ariane
86 rue de Mercy | 06 03 01 51 00

Relais amical Moselle et Rhin
5 rue Édouard Belin | 09 53 32 38 82

Chiffres et lettres

MJC Metz Sud
87 rue du XX^e Corps américain
03 87 62 71 70

Échecs

ASPTT Metz
1 rue des Hauts Peupliers
03 87 66 17 84

MJC Metz Sud
87 rue du XX^e Corps américain
03 87 62 71 70

Jeux de cartes Jeux de société

Arcal Metz | 06 32 05 00 54

Jeux de cartes Scrabble CALP

2A rue Monseigneur Pelt
03 87 36 08 28

Jeux de cartes

Famille lorraine de Metz Borny
10 rue du Bon Pasteur | 03 87 74 44 33

Jeux de société

MJC Metz Sud
87 rue du XX^e Corps américain
03 87 62 71 70

Association pour le Pontiffroy
1 rue Saint-Clément | 06 74 98 62 28

AVF Accueil
des Villes Françaises

7 rue du Four du Cloître | 03 87 75 39 95

Pyramide

MJC Metz Sud
87 rue du XX^e Corps américain
03 87 62 71 70

Scrabble

Maison de la culture
et des loisirs de Metz
36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24

Sudoku

Sport et culture
C.S.C de Magny
44 rue des Prêles | 06 78 81 81 17

Tarot

Cercle messin
4 rue des Robert | 07 71 14 90 70

AVF Accueil
des Villes Françaises

7 rue du Four du Cloître | 03 87 75 39 95

Langues anciennes

Grec

Association pour le Pontiffroy
1 rue Saint-Clément | 06 74 98 62 28

Latin

Association pour le Pontiffroy
1 rue Saint-Clément | 06 74 98 62 28

Langues étrangères

Anglais

Arcal Metz | 06 83 55 99 42

Anglais | Allemand

AVF Accueil
des Villes Françaises
7 rue du Four du Cloître | 03 87 75 39 95

Anglais | Allemand Italien | Espagnol Japonais | Russe Coréen

Association ENAIP
06 62 10 87 54
langues@enaip.fr | www.enaip.fr

Anglais | Italien

Centre culturel de Metz
Queuleu
53 rue des Trois Évêchés
03 87 65 56 84

Anglais | Allemand Arabe littéraire Chinois | Espagnol Esperanto | Français Japonais

Maison de la culture
et des loisirs de Metz
36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24

Anglais | Japonais Russe | Italien

MJC Metz Sud
87 rue du XX^e Corps Américain
03 87 62 71 70

Anglais | Espagnol

Relais amical Moselle et Rhin
5 rue Édouard Belin | 09 53 32 38 82

Français Langue étrangère

MJC 4 Bornes
Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

Lecture

Arcal Metz | 06 02 05 33 75

Association pour le Pontiffroy
1 rue Saint-Clément | 06 74 98 62 28

Centre culturel de Metz
Queuleu
53 rue des Trois Évêchés
03 87 65 56 84

Sport et culture
C.S.C de Magny
44 rue des Prêles | 06 70 26 39 61

Musique

Cours de culture musicale

Conservatoire à rayonnement
régional Gabriel Pierné
de l'Eurométropole de Metz
2 rue du Paradis | 03 57 88 38 38
conservatoire@eurometropolemetz.eu

Formation instrumentale avec ou sans solfège Cours de chant Ensembles et chœurs

AVF Accueil
des Villes Françaises
Initiation au solfège
7 rue du Four du Cloître | 03 87 75 39 95

ÉMARI | École de musique
agrée à rayonnement
intercommunal
48 rue Saint-Bernard
03 87 66 94 93 | ÉMARI 57.fr

Maison de la culture
et des loisirs de Metz
36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24



œEnologie

Maison de la culture
et des loisirs de Metz
36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24

MJC Metz Sud
87 rue du XX^e Corps Américain
03 87 62 71 70

Sport et culture
C.S.C. de Magny
44 rue des Prêles

Théâtre

C.A.S.S.I.S
Centre d'animation sociale,
sportive et d'insertion
solidaire
1 rue du Vermandois | 03 87 75 59 10

Centre culturel de Metz
Queuleu
53 rue des Trois Évêchés
03 87 65 56 84

ÉMARI | École de musique
agrée à rayonnement
intercommunal
48 rue Saint-Bernard
03 87 66 94 93 | ÉMARI 57.fr

KAIROS
13 rue de Toulouse | 03 87 74 14 49

Maison de la culture
et des loisirs de Metz
36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24

Théâtre d'improvisation

MJC 4 Bornes
Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

MJC Metz Sud
87 rue du XX^e Corps américain
03 87 62 71 70

Sport

Metz est une ville sportive qui offre régulièrement la possibilité d'assister à des compétitions de haut niveau dans plusieurs disciplines.

Elle soutient des associations et clubs proposant des activités sportives ouvertes à tous.

Dans les clubs locaux, toutes les générations sont représentées. L'accès est ouvert aux débutants comme aux confirmés, à ceux qui veulent pratiquer la compétition comme à ceux qui cherchent à se retrouver autour d'une passion, ou simplement pour se maintenir en forme.



Arts martiaux

Aïkido Dojo

Complexe sportif
de la Grange-aux-Bois
Rue de la Baronète | 06 71 54 09 04

Institut Vô Cô Truyen

5 avenue Louis le Débonnaire
06 23 77 07 49

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

Arts martiaux | Laïdo Jodo (art du bâton) Kyudo (art du tir japonais)

Association Metz Lorraine
Japon

Centre socioculturel de Metz Vallières
90 rue de Vallières | 06 62 48 90 52

Metz Mouvement Santé

Complexe sportif
de la Grange-aux-Bois
Rue de la Baronète | 06 29 27 14 23

Arts martiaux vietnamiens

Association pour le Pontiffroy
1 rue Saint-Clément | 06 74 98 62 28

Laïdo (art du sabre japonais)

Aïki | Club de Metz
Rue d'Enfer | 06 89 96 22 55

Athlétisme

Athlétisme Metz Métropole A2M

Stade Dezavelle Bd Saint-Symphorien
57050 Longeville-lès-Metz
06 70 61 00 72

AS Cheminots | 06 27 75 16 20



Centre culturel
de Metz Queuleu
53 rue des Trois Évêchés
03 87 65 56 84

Badminton

ASPTT Metz
1 rue des Hauts Peupliers
03 87 66 17 84

Bateau

Location pédal'eau Bateau électrique

La Flottille
1 quai des Régates | 03 87 36 86 71
bateauxmetz.com

Billard

Amicale de billard
de Magny
C.S.C de Magny
44 rue des Prêles | 06 76 00 57 91

Billard club de Metz
4 rue Paul Chevreux | 06 87 74 52 95

Bowling

Arcal Metz | 06 32 72 01 24

AVF Accueil
des Villes Françaises
7 rue du Four du Cloître | 03 87 75 39 95

Cyclisme

Arcal Metz | 06 41 57 17 61

Balades découvertes Formation Atelier participatif

Metz à vélo | Maison du Vélo
3 avenue Leclerc de Hautecloque
03 55 80 92 91

Cyclo tourisme | VTT

Cyclo club de Metz
14 rue Jean d'Apremont
06 84 86 19 29

Danse

Coaching danse

MJC Metz Sud
87 rue du XX^e Corps Américain
03 87 62 71 70

Danse contemporaine

Danse expression
1 bis rue de Castelnau | 03 82 33 64 01

ÉMARI | École de musique
agréée à rayonnement
intercommunal
48 Rue Saint-Bernard
03 87 66 94 93 | ÉMARI57.fr

Danses de salon

Centre culturel de Metz
Queuleu
53 rue des Trois Évêchés
03 87 65 56 84

MJC Metz Sud
87 rue du XX^e Corps américain
03 87 62 71 70

Danses latines

Maison de la culture
et des loisirs de Metz
36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24

Danses latines Bachata

MJC Metz Sud
87 rue du XX^e Corps américain
03 87 62 71 70

Danses orientales Hip hop

MJC 4 Bornes
Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

Danses tahitiennes

MJC Metz Sud
87 rue du XX^e Corps américain
03 87 62 71 70

Zumba

Association familiale culturelle
Sainte-Barbe | Fort Moselle
2 rue Rochambeau | 03 87 51 73 12

Association familiale
de Metz Vallières
90 rue de Vallières | 06 18 94 31 07

Zumba | Line danse Hip Hop | Jazz Funk Clipdance

CALP
2A rue Monseigneur Pelt
03 87 36 08 28

Football

Football en marchant

APM Metz FC

71 rue Lothaire | 03 87 62 53 07

Union lorraine de Plantières

Rue de Belletanche | 06 62 19 69 92

Gymnastique

ACOR

Amicale de la Corchade

37 rue du Saulnois | 03 87 74 38 74

ACS Agora

4 rue Théodore de Gargan
03 87 55 83 00

Association familiale culturelle
Sainte-Barbe | Fort Moselle

2 rue Rochambeau | 03 87 51 73 12

Association familiale
de Metz Vallières

90 rue de Vallières | 06 18 94 31 07

Association pour le Pontiffroy

1 rue Saint-Clément | 06 74 98 62 28

ASPTT Metz

1 rue des Hauts Peupliers
03 87 66 17 84

Club seniors Les Amis
d'Ariane

86 rue de Mercy | 06 03 01 51 00

Gym tonic

KAIROS

13 rue de Toulouse | 03 87 74 14 49

Gym tonic | Stretching Bellicon | Pound | Gym seniors | Step

CALP

2A rue Monseigneur Pelt
03 87 36 08 28

Gym douce | Gym séniors

ACS Agora

4 rue Théodore de Gargan
03 87 55 83 00

Association Nationale
des Retraités

Espace Corchade

37 rue du Saulnois
03 87 55 03 68 | 07 66 84 73 09

Centre socioculturel
Arc-en-ciel

71 rue Mazelle | 09 50 11 65 71

Club Cœur et Santé
Centre de formation
du FC Metz

5 Allée Saint Symphorien
06 86 55 33 26

Club senior Saint-Vincent

9 rue du Grand Cerf | 06 17 77 53 95

Club senior 4 Bornes

2 rue des Bournon | 06 16 35 52 02

Club senior Queuleu-Tivoli

12 rue des Vosges | 06 43 80 39 47

Famille lorraine
de Devant-les-Ponts

76 rue de la Ronde | 06 60 70 93 34

Famille lorraine
de Metz Borny

10 rue du Bon Pasteur | 03 87 74 44 33



F→H

Fédération Seniors Moselle

3 place Saint-Martin | 03 87 65 49 00

Gymnastique volontaire
de la Seille

50 rue Saint-André | 03 87 66 59 28

Gymnastique volontaire
Metz Centre

6 rue Auguste Prost | 06 10 91 50 58

KAIROS

13 rue de Toulouse | 03 87 74 14 49

Metz Mouvement Santé
Complexe sportif
de la Grange-aux-Bois

Rue de la Baronète | 06 29 27 14 23

Metz Gym Les Arènes de Metz

5 avenue Louis Le Débonnaire
06 86 66 59 50

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

Gymnastique douce adaptée aux personnes qui ont des problèmes cardiaques

CEPA | Club Cœur

entretien physique adapté

4 rue des Robert | 06 52 37 08 60

Stretching | Gym douce Gym d'entretien

Centre culturel
de Metz Queuleu

53 rue des Trois Évêchés
03 87 65 56 84

Zumba | Gym douce

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

MJC Metz Sud

87 rue du XX^e Corps américain
03 87 62 71 70

Relais amical Moselle et Rhin

5 rue Édouard Belin | 09 53 32 38 82

Sport et culture
C.S.C de Magny

44 rue des Prêles | 06 78 81 81 17

Handball

Metz Handball

Palais omnisport des Arènes
03 87 66 37 05



Karaté

Association Metz Lorraine
Japon Centre socioculturel
de Metz Vallières
90 rue de Vallières | 06 62 48 90 52

Karaté Metz Kenkyo
105 avenue André Malraux
06 59 23 58 73

Kickboxing | MMA Mixed Martial Art | Taekwondo

MJC 4 Bornes
Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

Marche

Marche

ANR | Association
nationale des retraités
03 87 55 03 68 | 07 66 84 73 09

Arcal Metz | 06 67 35 37 99

Association Nancy-Metz
à la Marche
Complexe sportif Saint-Symphorien
03 87 68 09 05

Association pour le Pontiffroy
1 rue Saint-Clément | 06 74 98 62 28

ANR | Association
nationale des retraités
03 87 55 03 68 | 07 66 84 73 09

AVF Accueil
des Villes Françaises
7 rue du Four du Cloître | 03 87 75 39 95

Centre culturel de Metz
Queuleu
53 rue des Trois Évêchés
03 87 65 56 84

Centre socioculturel
Arc-en-ciel
71 rue Mazelle | 09 50 11 65 71

Club seniors Les Amis
d'Ariane
86 rue de Mercy | 06 03 01 51 00

Fédération Seniors Moselle
3 place Saint-Martin | 03 87 65 49 00

Relais amical Moselle et Rhin
5 rue Édouard Belin | 09 53 32 38 82

Randonnée | Marche nordique

AS Cheminots Metz
06 49 62 74 86

ASPTT Metz
1 rue des Hauts Peupliers | 03 87 66 17 84

Club Cœur et Santé
06 86 55 33 26

Club vosgien de Metz
06 43 67 00 71 | www.clubvosgienmetz.fr

Marche nordique Randocoaching Rando | Santé Randonnée à la journée ou demi-journée

Club touristique lorrain
de Metz
07 54 83 94 80 | 06 88 82 55 77

Famille lorraine de Metz Borny
10 rue du Bon Pasteur | 03 87 74 44 33

KAIROS
13 rue de Toulouse | 03 87 74 14 49

Maison de la culture
et des loisirs de Metz
36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24

Sport et culture
C.S.C de Magny
44 rue des Prêles
06 70 26 39 61 | 06 78 84 81 17

Pêche

AAPPMA La Messine
38/48 rue Saint-Bernard
06 87 67 26 51

AAPPMA La Gaule de Metz
Magny C.S.C de Magny
44 rue des Prêles | 06 30 10 99 29

Amicale des pêcheurs
du Sablon
4 rue des Robert | 06 18 34 51 26

Pétanque

Amicale Pétanque de Metz
Magny
44 rue des Prêles | 06 23 80 02 90

AVF Accueil
des Villes Françaises
7 rue du Four du Cloître | 03 87 75 39 95

La Ronde Pétanque
2 avenue Henri II | 03 54 48 63 99

Pétanque sablonnaise
4-6 rue des Robert | 06 76 74 46 29

Pilates

CALP
2A rue Monseigneur Pelt
03 87 36 08 28

Centre culturel
de Metz Queuleu
53 rue des Trois Évêchés
03 87 65 56 84

Centre socioculturel
Arc-en-ciel
71 rue Mazelle | 09 50 11 65 71

Famille lorraine de Metz Borny
10 rue du Bon Pasteur | 03 87 74 44 33



Pilates

Maison de la culture
et des loisirs de Metz
36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24

Metz Mouvement Santé
Complexe sportif
de la Grange-aux-Bois
Rue de la Baronète | 06 29 27 14 23

MJC 4 Bornes
Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

MJC Metz Sud
87 rue du XX^e Corps Américain
03 87 62 71 70

Relais amical Moselle et Rhin
5 rue Édouard Belin | 09 53 32 38 82

Sport et culture
C.S.C. de Magny
44 rue des Prêles
06 70 26 39 61 | 06 78 84 81 17

Piscine | aquagym

Piscines municipales
**Pass non utilisable*
Tarif réduit dès 60 ans
→ Piscine de Belletanche
→ Piscine du square
du Luxembourg
→ Piscine olympique Lothaire

Aquagym KAIROS

13 rue de Toulouse | 03 87 74 14 49

Centre culturel
de Metz Queuleu
53 rue des Trois Évêchés
03 87 65 56 84

Aquagym

CEPA | Club Cœur
entretien physique adapté
6 rue des Robert | 06 84 19 12 66

Natation | Aquagym Aquabike | Aquaphobie Sport santé

Club Gambetta
1 rue du Pré Chaudron | 06 27 23 30 52

Club Cœur et Santé
06 86 55 33 26

Natation | Aquagym Aquafitness | Aqua Énergie | Aquaphobie

Famille lorraine de Metz Borny
10 rue du Bon Pasteur | 03 87 74 44 33

Arcal Metz | 06 49 74 13 52

Natation | Aquagym

SN Metz
Square du Luxembourg | 03 87 30 30 82

AVF Accueil
des Villes Françaises
7 rue du Four du Cloître | 03 87 75 39 95

Renforcement musculaire

CALP
2A rue Monseigneur Pelt
03 87 36 08 28

Centre socioculturel
Arc-en-ciel
71 rue Mazelle | 09 50 11 65 71

MJC 4 Bornes
Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87



P→T

Self défense

Aïki | Club de Metz
Rue d'enfer | 06 61 88 25 11

Association Budokan Metz
06 76 54 87 11

Institut Vô Cô Truyen
5 avenue Louis le Débonnaire
06 23 77 07 49

Boxe self-defense

Sport et culture
C.S.C. de Magny
44 rue des Prêles
06 70 26 39 61 | 06 78 84 81 17

Stretching

Relais amical Moselle et Rhin
5 rue Édouard Belin | 09 53 32 38 82

Tai chi

ANR | Association
nationale des retraités
37 rue du Saulnois
03 87 55 03 68 | 07 66 84 73 09

Association Budokan Metz
06 76 54 87 11

Association Gymnastique
volontaire de la Seille
50 rue Saint-André | 03 87 66 59 28

CALP
2A rue Monseigneur Pelt
03 87 36 08 28

Institut Vô Cô Truyen
5 avenue Louis le Débonnaire
06 23 77 07 49

Fédération Seniors Moselle
3 place Saint-Martin | 03 87 65 49 00

L'Atelier du Tai Chi
Chuan Qi Gong
2 rue de la Baronète
1 rue du Coëtlosquet | 06 89 11 50 06

Metz Mouvement Santé
Complexe sportif
de la Grange-aux-Bois
Rue de la Baronète | 06 29 27 14 23

Tai chi

MJC Metz Sud

87 rue du XX^e Corps américain
03 87 62 71 70

Relais amical
Moselle et Rhin

5 rue Édouard Belin | 09 53 32 38 82



Tennis

ASPTT Metz

1 rue des Hauts Peupliers
03 87 66 17 84

Tennis de table

Tennis de table
loisirs & Fitping

Metz Tennis de table
Palais des sports
Saint-Symphorien
03 87 66 59 95 | 06 08 34 14 91

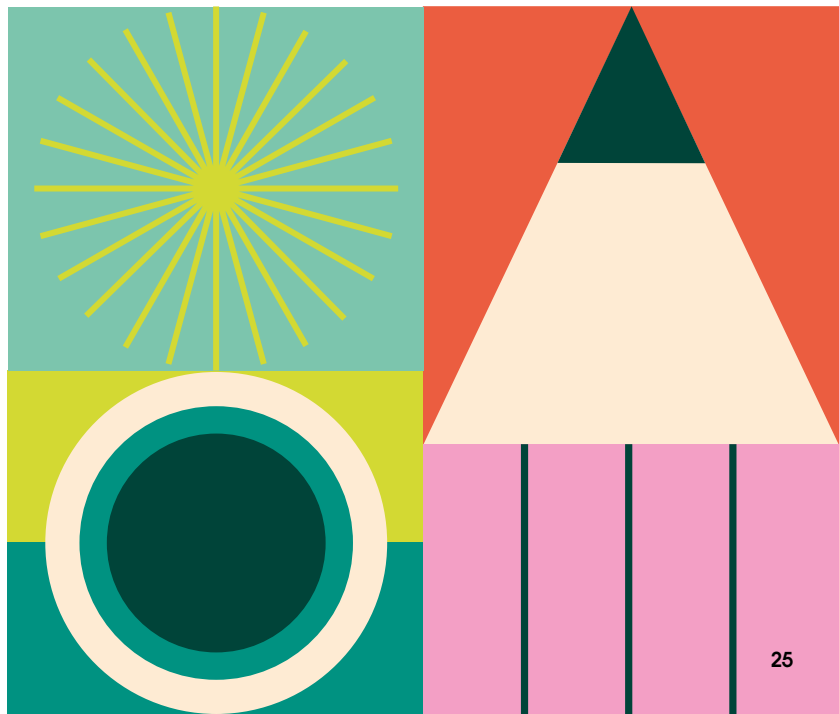
Yoga & relaxation

Voir rubrique Bien-être
page 30

Culture

Metz a pour ambition de proposer une offre culturelle riche et accessible, où chacun pourra trouver matière à distraction, évocation et détente.

La réputation culturelle de Metz s'appuie sur l'organisation d'événements phares (*Constellations, Fêtes de la Mirabelle, Marchés de Noël...*) et d'institutions fortes (*Centre Pompidou, Musée de La Cour d'Or, Cité-musicale...*). Elle anime la ville avec un tissu associatif dynamique et entreprenant.





Bibliothèques

Bibliothèque Centre
culturel de Metz Queuleu
53 rue des Trois Évêchés
03 87 65 56 84

Bibliothèque sonore
de l'Association
des Donneurs de Voix*
9 rue du Grand Cerf | 03 87 56 05 98

Bibliothèques- Médiathèques de Metz

Abonnement payant au-delà
de 8 documents empruntés
Service & appel gratuits

Allo Mairie

0 800 891 891 Service & appel
gratuits

mediatheque@mairie-metz.fr

Bibliothèque de Bellecroix
13 rue de Toulouse

Bibliothèque de Magny
44 rue des Prêles

Médiathèque de l'Agora
4 rue Théodore de Gargan

Médiathèque du Phénix
10 rue du Bon Pasteur

Médiathèque du Sablon
4-6 rue des Robert

Médiathèque Verlaine
1 cour Élie Fleur

Conférences

Club seniors Les Amis
d'Ariane
86 rue de Mercy | 06 03 01 51 00

ÉSAL | École Supérieure
d'Art de Lorraine*
1 rue de la Citadelle | 03 87 39 61 30
Entrée libre

Relais amical Moselle et Rhin
5 rue Édouard Belin | 09 53 32 38 82

Université de Lorraine
Démocratie Culturelle
03 72 74 06 61
dvuc-culture-moselle-contact@univ-
lorraine.fr

Musées expositions

Présentation des techniques de gravure

Entrée libre

Atelier de gravure La Bottega*
20 rue Taison | 06 13 12 41 36

Centre Pompidou-Metz
1 parvis des Droits de l'Homme
03 87 15 39 39

Musées et Galeries

Les Amis de Verlaine
2 rue Haute Pierre | 06 34 52 22 34
Visite de la maison de l'auteur,
évoquant du patrimoine littéraire
du poète | Tarif 5€/personne

Pavillon de la biodiversité
Musée de la Cour d'or
de l'Eurométropole de Metz*
2 rue du Haut Poirier | 03 57 88 38 83

Maison de la culture
et des loisirs de Metz*
36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24

ÉSAL | École Supérieure
d'Art de Lorraine*
1 rue de la Citadelle | 03 87 39 61 30
Entrée libre

49 Nord 6 Est | Frac Lorraine*
1 bis rue des Trinitaires | 03 87 74 20 02

Sorties touristiques, culturelles et historiques

Agence Inspire Metz
Office de Tourisme
2 place d'Armes J.F. Blondel
03 87 39 00 00
tourisme@inspire-metz.com
Visites guidées ou audioguidées

AVF Accueil
des Villes Françaises
7 rue du Four du Cloître | 03 87 75 39 95
Sorties à la journée

Amicale du personnel
municipal de Metz
2 route de Lorry | 03 87 55 59 46
Sorties à la journée, réservées
en priorité aux adhérents de l'APM

B→S



*Pass non utilisable



Amicale des Sortis du Pétrin
11 rue de la Poulue | 03 87 53 40 60
Sorties à la journée

ANR | Association nationale des retraités
03 87 55 03 68 | 07 66 84 73 09
Sorties à la journée

Arcal Metz
06 81 90 76 50 | 06 83 55 99 42
Sorties découvertes
d'une journée ou demi-journée

C.A.S.S.I.S Centre d'animation sociale, sportive et d'insertion solidaire
1 rue du Vermandois | 03 87 75 59 10

Cinéma Klub
5-7 rue Fabert | 03 87 69 69 20
Places de cinéma ou réduction
sur la carte d'abonnement

Club seniors
Les Joyeux Aînés de Vallières
90 rue de Vallières | 06 68 14 80 93
Sorties à la journée

Fédération Seniors Moselle
3 place Saint Martin | 03 87 65 49 00

FENARAC 57
5 boulevard de la Défense
03 82 56 87 57
Séjours d'une semaine ou à la journée

KAIROS
13 rue de Toulouse | 03 87 74 14 49

Relais amical Moselle et Rhin
5 rue Édouard Belin | 09 53 32 38 82

Spectacles

Centre Pompidou-Metz
1 parvis des Droits de l'Homme
03 87 15 39 39

→ Cité musicale-Metz
Lors de votre règlement avec le Pass Avant'âges aux guichets de l'Arsenal, bénéficiez de 10 % de réduction (*hors abonnement et adhésion*). Valable sur l'ensemble de la programmation à l'Arsenal, hors Cat. 4 et jeune public.

03 87 74 16 16

→ L'Arsenal
3 avenue de Ney
→ La BAM

20 Boulevard d'Alsace
→ Les Trinitaires
12 rue des Trinitaires

Conservatoire à rayonnement régional Gabriel Pierné de l'Eurométropole de Metz
2 rue du Paradis | 03 57 88 38 38
conservatoire@eurometropolemetz.eu

Entrée libre pour tous les concerts et spectacles de musique, danse et théâtre

ÉMARI | École de musique agréée à rayonnement intercommunal
48 rue Saint-Bernard
03 87 66 94 93 | ÉMARI 57.fr

Divers concerts de professeurs et d'élèves ouverts à tous | Gala de danse | Concert annuel de l'école

Maison de la culture et des loisirs de Metz
36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24

Théâtre d'improvisation Soirées Pop Blind test | Karoké
MJC 4 Bornes
Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

Opéra-théâtre de l'Eurométropole de Metz
4-5 place de la Comédie
03 57 88 36 66

Spectacles et abonnements
Pass à utiliser avant le 31 octobre 2026

Passages Transfestival
07 49 79 04 58 | Du 14 au 28 mai

Séjours en France et à l'étranger

Amicale du personnel municipal de Metz
2 route de Lorry | 03 87 55 59 46
Séjours réservés en priorité aux adhérents de l'APM

ANR | Association nationale des retraités
03 87 55 03 68 | 07 66 84 73 09

Arcal Metz | 07 50 95 09 30

Club touristique lorrain de Metz
07 54 83 94 80 | 06 88 82 55 77



*Pass non utilisable

Bien-être

Promouvoir la qualité de vie des seniors pour un vieillissement actif et en bonne santé tout au long de la vie est l'un des objectifs principaux de la municipalité qui a obtenu le niveau platine du label « Ville amie des aînés », la plus haute distinction.

Pour les seniors, Metz propose des activités variées abordant la santé individuelle, la santé mentale, les relations sociales... par la mise en oeuvre d'actions de prévention adaptées.



Art thérapie

Padma Yoga
07 08 69 70 42 | colin.aline@laposte.net

Atelier mémoire

Arcal Metz
Centre socioculturel
Sainte Barbe
4 rue Rochambeau | 06 67 35 37 99

Association familiale
de Metz Vallières
90 rue de Vallières | 06 18 94 31 07

Association pour le Pontiffroy
1 rue Saint-Clément | 06 74 98 62 28

Centre culturel
de Metz Queuleu
53 rue des Trois Évêchés | 03 87 65 56 84

Famille lorraine
de Devant-les-Ponts
76 rue de la Ronde | 06 60 70 93 34

Fédération Seniors Moselle
3 place Saint Martin | 03 87 65 49 00

Sport et culture
C.S.C de Magny
44 rue des Prêles
06 78 81 81 17 | 03 87 66 69 51

Goshin-taïso

Aïki | Club de Metz
Rue d'Enfer | 06 61 88 25 11

Méditation

Centre de méditation Kadampa
06 64 12 52 81

Méthode feldenkrais

MJC Metz Sud
87 rue du XX^e Corps Américain
03 87 62 71 70

Qi gong

Association Budokan Metz
06 76 54 87 11

Association Nationale
des Retraités
Espace Corchade
37 rue du Saulnois
03 87 55 03 68 | 07 66 84 73 09

Centre socioculturel
Arc-en-ciel
71 rue Mazelle | 09 50 11 65 71

L'Atelier du Tai Chi
Chuan Qi Gong
90 rue de Vallières | 2 rue de la Baronète
1 rue du Coëtlosquet | 06 89 11 50 06

Maison de la culture
et des loisirs de Metz
36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24

Metz Mouvement Santé
Complexe sportif de la GAB
Rue de la Baronète | 06 29 27 14 23

Relais amical Moselle et Rhin
5 rue Édouard Belin | 09 53 32 38 82

Prévention des chutes

C.A.S.S.I.S | Centre
d'animation sociale, sportive
et d'insertion solidaire
1 rue du Vermando | 03 87 75 59 10

Relaxation

Centre culturel
de Metz Queuleu

53 rue des Trois Évêchés
03 87 65 56 84

Gymnastique volontaire
de la Seille

50 rue Saint-André | 03 87 66 59 28

Maison de la culture
et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24

Mouvement et bien-être

MJC Metz Borny

10 rue du Bon Pasteur | 03 87 75 30 87

Santé

Gym | Marche
Marche nordique
Chant | Sophrologie

Respir'action 57

Association qui accueille
des insuffisants respiratoires
10 rue du Bon Pasteur | 03 87 66 09 68

Socio-esthétique

C.A.S.S.I.S

Centre d'animation sociale,
sportive et d'insertion
solidaire

1 rue du Vermandois | 03 87 75 59 10



Sophrologie

ARCAL | 06 81 64 40 95

C.A.S.S.I.S

Centre d'animation sociale,
sportive et d'insertion
solidaire

1 rue du Vermandois | 03 87 75 59 10

Centre culturel
de Metz Queuleu

53 rue des Trois Évêchés
03 87 65 56 84

Centre familial social
et culturel de Metz Magny

44 rue des Prêles | 07 66 31 65 57

Centre socioculturel
Arc-en-ciel

71 rue Mazelle | 09 50 11 65 71

Famille Lorraine de Metz Borny

10 rue du Bon Pasteur | 03 87 74 44 33

Inspir'Sophro

07 64 23 93 95

Maison de la culture
et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

Padma Yoga

07 08 69 70 42 | colin.aline@laposte.net

Relais amical Moselle et Rhin

5 rue Édouard Belin | 09 53 32 38 82



Yoga

Association pour le Pontiffroy

1 rue Saint-Clément | 06 74 98 62 28

CALP

2A rue Monseigneur Pelt | 03 87 36 08 28

Centre culturel
de Metz Queuleu

53 rue des Trois Évêchés
03 87 65 56 84

Centre socioculturel
Arc-en-ciel

71 rue Mazelle | 09 50 11 65 71

Yoga de Samara |
Yoga de l'éternelle
jeunesse | Méditation
en mouvement
et en musique

C.Y.D.E

Club seniors Queuleu-Tivoli
12 rue des Vosges | 06 87 76 61 48

Famille Lorraine de Metz Borny

10 rue du Bon Pasteur | 03 87 74 44 33

La Maison du Yoga

123 avenue de Strasbourg
03 87 36 84 99

Metz Mouvement Santé
Complexe sportif
de la Grange-aux-Bois

Rue de la Baronète | 06 29 27 14 23

Maison de la culture
et des loisirs de Metz

36 rue Saint-Marcel | 03 87 32 53 24

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

MJC Metz Sud

87 rue du XX^e Corps Américain
03 87 62 71 70

Padma Yoga

07 08 69 70 42 | colin.aline@laposte.net

Relais amical Moselle et Rhin

5 rue Édouard Belin | 09 53 32 38 82

Sport et culture
C.S.C de Magny

44 rue des Prêles
03 87 66 69 51 | 06 78 81 81 17

Yoga traditionnel de l'Inde
Centre social et culturel Le Quai
1B rue de Castelnau | 07 80 30 97 07

Nature

Par sa configuration naturelle et urbaine, la Ville de Metz possède un fort potentiel « vert ». Ville Jardin, la nature est présente à Metz jusqu'au cœur de la cité : avec plus de 640 hectares d'espaces verts soit environ 52 m² de verdure par habitant, Metz se place parmi les premières villes vertes de France, classée « 4 Fleurs » depuis 1992.

Habitants, touristes, joggers, familles bénéficient de lieux dévolus à la détente, à la flânerie, aux jeux, aux sports et aux loisirs.



Parcs et jardins de la ville de Metz

Jardin Botanique de la Ville de Metz*

27 rue de Pont-à-Mousson
Montigny-lès-Metz | 03 87 55 54 00

Visite guidée du Jardin Botanique. Expositions, concerts et spectacles dans les jardins.

Concours de fleurissement écologique « Côté cour, côté jardin ».

Fort de Queuleu*

Allée Jean Burger

Jardin des Tanneurs*

Rue des Tanneurs

Esplanade et jardin Boufflers*

Proximité place de la République

Jardins Jean-Marie Pelt Parc de la Seille*

Proximité Les Arènes

Parc du Pas du Loup*

Rue sur le Gué

Le Jardin des cinq sens*

Grand Séminaire 4 avenue Jean XXIII

Jardin partagé verger participatif

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 97

CPN Coquelicots

Rue des Pins | 03 87 39 05 97

***Pass non utilisable**

De nombreuses balades, sentiers découvertes et jardins partagés sont à découvrir sur

metz.fr

Engagement bénévole

Metz encourage les actions citoyennes et bénévoles réalisées tant par les associations que par les habitants eux-mêmes et qui favorisent le renforcement du lien social.

Les seniors contribuent au développement d'instances de dialogue et de partage, à la transmission des savoir-faire et savoir-être de chacun et à la construction collective de la cité.

La Ville de Metz vous propose de découvrir dans cette rubrique un panel de missions et d'espaces d'engagement à la carte.

L'engagement contre l'isolement des personnes âgées

La Ville de Metz et son CCAS font de la lutte contre l'isolement un axe majeur. Deux dispositifs sont déployés :

→ **Ag'Ecoute**, service d'appels de convivialité destiné aux Messins de 60 ans et plus, souhaitant un échange téléphonique régulier. Des bénévoles formés à l'écoute et à l'entretien téléphonique appellent les personnes inscrites pour prendre de leurs nouvelles et partager un moment d'échange.

→ **Messins solidaires** vise à renforcer la solidarité envers les seniors et à encourager les rencontres intergénérationnelles, en facilitant l'entraide. Les bénévoles effectuent notamment des visites de courtoisie, de l'aide informatique, des petits travaux, etc...

Vous avez besoin de compagnie ou d'un coup de main de temps en temps ? Vous souhaitez rendre service ? Inscrivez-vous au dispositif **Messins solidaires** en mairie de quartier ou dans les bibliothèques-médiathèques en remplissant un formulaire, ou rendez-vous sur **metz.fr**

→ Plus d'informations

Allo Mairie

0 800 891 891 Service à appel gratuits

L'engagement bénévole des missions de service public

La **Ville de Metz** souhaite tisser un réseau de collaborateurs volontaires notamment pour s'investir bénévolement lors de grandes manifestations sportives et culturelles. Toutes les bonnes volontés y seront accueillies avec plaisir par les organisateurs.

Devenez bénévole pour les Festivités de la Mirabelle

Participez à la 77^e édition qui aura lieu en août 2026 et gérez la coordination des animations, l'accueil des artistes et du public dans les lieux d'animations...

→ Inscription auprès du **Service action culturelle** de la **Ville de Metz** au **03 87 55 52 85**



Devenez ambassadeur des Journées européennes du Patrimoine

La **Ville de Metz** lance un appel aux personnes volontaires pour participer à l'accompagnement des visiteurs lors de ces journées. Soyez les premiers ambassadeurs du patrimoine de notre ville et devenez guide médiateur bénévole pour les Journées européennes du patrimoine. En faisant connaître les bâtiments emblématiques de notre ville, vous aiderez à la valorisation d'un patrimoine architectural de premier plan.

→ Inscription auprès du **Service patrimoine culturel** de la **Ville de Metz** au **03 87 55 54 98**

Numéros utiles

- Sapeurs pompiers: **18**
- SAMU: **15**
- Police nationale: **17**
- Pour personnes sourdes et malentendantes: **114**
- Police municipale: **03 87 55 84 84**
- Médigarde: **08 20 33 20 20**
(0,12€/min + prix appel)
- Femmes en danger: **3919**
- Enfants en danger: **119**

Défibrillateurs à Metz

Dans le cadre de sa politique de prévention santé, Metz met à disposition de ses habitants des « Défibrillateurs automatisés externes » (DAE) en liaison avec les pharmacies.

Les appareils sont également disposés dans différents lieux publics : gymnases, piscines, bibliothèques, Hôtel de Ville, marché couvert... ainsi que sur les façades de nombreuses pharmacies accessibles 24/24 h.

→ Retrouvez la liste complète sur metz.fr

Informations pratiques

→ Plus d'informations

Allo Mairie

0 800 891 891

Service & appel
gratuits

Hôtel de Ville

1 place d'Armes JF Blondel

Du lundi au vendredi :

8h – 12h et 13h – 17h

Mairie de quartier de Devant-les-Ponts

15 Chemin sous les Vignes

Du lundi au jeudi :

8h – 12h et 13h – 17h

Vendredi : 8h – 12h

Mairie de quartier

de la Grange-aux-Bois

5 rue du Cuvion,

centre commercial de l'Horloge

Du lundi au jeudi :

8h – 12h et 13h – 17h

Vendredi : 8h – 12h

Mairie de quartier de Magny

14 rue Jean d'Apremont

Du lundi au jeudi :

8h – 12h et 13h – 17h

Vendredi : 8h – 12h

Mairie de quartier la Patrotte |

Metz Nord

76 route de Thionville

Du lundi au jeudi :

8h – 12h et 13h – 17h

Vendredi : 8h – 12h

Mairie de quartier de Queuleu |

Plantières

1 rue du Roi Albert

Du lundi au jeudi :

8h – 12h et 13h – 17h

Vendredi : 8h – 12h

Mairie de quartier du Sablon

4-6 rue des Robert

Du lundi au jeudi :

8h – 12h et 13h – 17h

Vendredi : 8h – 12h

Mairie de quartier de Bellecroix

13 rue de Toulouse

Du lundi au mercredi :

8h – 12h et 13h – 17h

Jeudi : 11h – 19h

Vendredi : 8h – 12h

Mairie de quartier de Borny

11 rue de Pange

Du lundi au jeudi :

8h – 12h et 13h – 17h

Vendredi : 8h – 12h

Mairie de quartier de Vallières

3 rue des Bleuets

Du lundi au jeudi :

8h – 12h et 13h – 17h

Vendredi : 8h – 12h

Mairie annexe en gare de Metz

1 place du Général de Gaulle

Du lundi au jeudi :

11h – 15h et 15h30 – 19h

Vendredi : 8h – 12h

Mairie de quartier Sainte-Thérèse

Nouvelle Ville

25C rue de Verdun

Lundi et mercredi :

8h – 12h et 13h – 17h

Vendredi : 8h – 12h

Centre Communal d'Action Sociale

24 rue du Wad-Billy

Du lundi au vendredi :

9h – 12h et 13h30 – 16h30

Pour retirer votre Pass, rendez-vous dans votre mairie de quartier, à l'Hôtel de Ville ou au CCAS muni(e) d'une copie de :

- ➔ votre pièce d'identité,
- ➔ un justificatif de domicile,
- ➔ pour les personnes non imposables, votre dernier avis d'imposition.