

pass  
avant'  
âges>

Pour  
les Messins  
de 65 ans  
et plus

Guide

2025

sport  
loisirs  
culture

VILLE DE  
**METZ**  
Centre Communal  
d'Action Sociale

Allo Mairie

0 800 891 891

Service & appel  
gratuits

metz.fr

Première « Ville amie des aînés » lauréate du niveau platine, Metz est fière de construire son projet municipal en faveur des aînés avec vous.

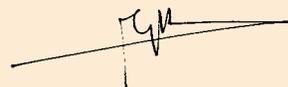
C'est dans cette concertation quotidienne et riche, qui vit au travers du Conseil des seniors mais aussi des clubs seniors ou encore de cafés-rencontre, que le débat qui est né nous permet d'avancer pour une prise en compte toujours meilleure des problématiques liées à des sujets aussi vastes que l'habitat, l'accès à la culture, l'emploi, la mobilité ou encore le lien social.

C'est en ce sens que la Ville de Metz a souhaité proposer aux Messines et aux Messins de 65 ans et plus le Pass Avant'âges, soutien financier qui permet de faciliter l'accès à différentes activités grâce à des partenariats conventionnés.

Vous trouverez dans ce livret les structures qui ont souhaité s'engager en faveur de ce dispositif. Je les remercie à cet égard chaleureusement pour leur participation à l'engagement de Metz en faveur du bien vieillir.

Une amitié, cela se construit à plusieurs, par le dialogue, l'écoute et la fidélité. La Ville de Metz s'engage depuis près de 10 ans en ce sens et continuera à poursuivre et amplifier à vos côtés les actions menées pour mériter toujours mieux ce label dont elle est particulièrement fière.

**François Grosdidier**  
Maire de Metz  
Président de l'Eurométropole de Metz  
Président du Centre Communal d'Action Sociale  
Membre honoraire du Parlement



# Mode d'emploi

La Ville de Metz et son CCAS vous proposent de découvrir le Pass Avant'âges.

Il est destiné aux Messins de 65 ans et plus. Ce guide détaille l'ensemble des activités proposées, utilisables avec le(s) coupon(s) de 25€.

Vous pouvez vous servir de vos coupons pour pratiquer des activités sportives, culturelles et de loisirs dispensées par les associations et structures locales conventionnées.

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,
- le dernier avis de non imposition pour les personnes concernées.

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

<b>Infos pratiques</b>	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.

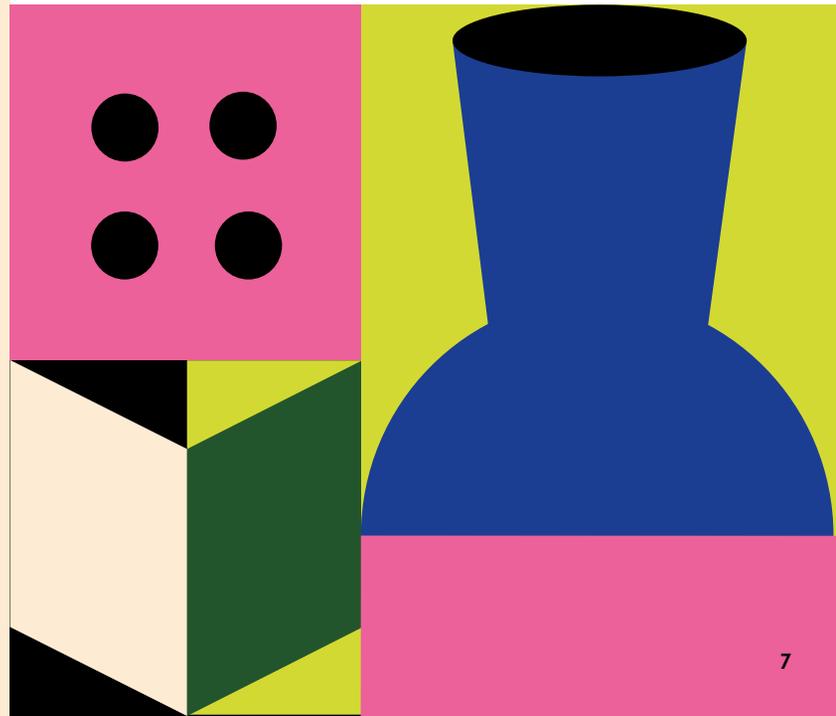
Ateliers créatifs, manuels, informatiques, jeux, théâtre, chant ou poésie, chacun pourra y trouver le loisir qui lui convient. Ces animations sont autant de rendez-vous collectifs qui renforcent le lien social.

## 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](http://metz.fr)





## Activités créatives

### 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

### MJC Metz Sud

87 rue du XX<sup>e</sup> 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 | Patchwork Sculpture sur bois

Arcal Metz  
06 83 55 99 42 | 06 68 96 26 30

### 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

### Journal créatif

Centre culturel de Metz  
Queuleu  
53 rue des Trois Evêchés  
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<sup>e</sup> 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

MJC Metz Sud  
87 rue du XX<sup>e</sup> 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

Université de Lorraine  
Sciences Avec et Pour  
la Société (SAPS)  
03 72 74 06 61 | 03 72 74 06 62

### Reliure-Couture Tapisserie | Peinture

Centre culturel de Metz  
Queuleu  
53 rue des Trois Evêchés  
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<sup>e</sup> Corps Américain  
03 87 62 71 70



## Audiovisuel

### 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

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 | EMARI57.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<sup>e</sup> Corps Américain  
03 87 62 71 70

## Cuisine

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

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

### Atelier d'écriture

Centre culturel de Metz  
Queuleu

53 rue des Trois Evêchés  
03 87 65 56 84

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 | 06 11 74 33 34

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

## Jeux

### Chiffres et lettres

MJC Metz Sud  
87 rue du XX<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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

Université de Lorraine  
Sciences Avec et  
Pour la Société (SAPS)  
03 72 74 06 61 | 03 72 74 06 62

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

### Latin

Université de Lorraine  
Sciences Avec et  
Pour la Société (SAPS)  
8 rue Marconi  
03 72 74 06 61 | 03 72 74 06 62

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

Association ENAIP  
10 rue Robert Desgabets  
03 87 62 19 04 | enaip.fr

### Anglais | Italien

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

### Anglais | Allemand Arabe littéraire Chinois | Espagnol Espéranto | 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<sup>e</sup> Corps Américain  
03 87 62 71 70

### Anglais | Espagnol

Relais amical Moselle et Rhin  
5 rue Édouard Belin | 06 11 74 33 34

### 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

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

Université de Lorraine  
Sciences Avec et  
Pour la Société (SAPS)  
03 72 74 06 61 | 03 72 74 06 62

## 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

ÉMARI | École de musique  
agréée à rayonnement  
intercommunal  
48 rue Saint-Bernard  
03 87 66 94 93 | EMARI57.fr

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

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



## Numérique

### Formation au numérique Super Seniors

Bliiida  
Tiers lieux d'Inspiration,  
d'Innovation et d'Intelligence  
collective  
7 avenue de Blida  
03 87 61 60 89 | bliiida.fr

## œnologie

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<sup>e</sup> Corps Américain  
03 87 62 71 70

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

## Théâtre

CALP  
2A rue Monseigneur Pelt  
03 87 36 08 28

ÉMARI | École de musique  
agrée à rayonnement  
intercommunal  
48 rue Saint-Bernard  
03 87 66 94 93 | EMARI57.fr

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<sup>e</sup> Corps américain  
03 87 62 71 70

# Sport

Metz soutient des associations et clubs proposant des activités sportives ouvertes à tous dans une large gamme de disciplines.

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.

La ville est par ailleurs dotée de clubs de haut niveau : ils offrent régulièrement le spectacle de superbes rencontres sportives ouvertes au public, venant vibrer à l'unisson des champions, dans des installations de qualité.



## Arts martiaux

### Laïdo (art du sabre japonais)

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

Aïkido Dojo  
La Grange-aux-Bois  
Complexe sportif  
de la Grange-aux-Bois  
Rue de la Baronète  
06 71 54 09 04

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

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

## Athlétisme

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

CALP  
2A rue Monseigneur Pelt  
03 87 36 08 28

AS Cheminots  
06 27 75 16 20



Centre culturel  
de Metz Queuleu  
53 rue des Trois Evêchés  
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 67 35 37 99

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

## Cyclisme

Arcal Metz | 06 41 57 17 61

Cyclo tourisme | VTT  
Cyclo club de Metz  
14 rue Jean d'Apremont  
06 24 99 45 42

Balades découvertes  
Formation  
Atelier participatif  
Metz à vélo | Maison du Vélo  
3 avenue Leclerc de Hauteclocque  
03 55 80 92 91

## Danse

Coaching danse  
MJC Metz Sud  
87 rue du XX<sup>e</sup> 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  
agrée 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<sup>e</sup> Corps américain  
03 87 62 71 70

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

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

Danses latines Bachata  
87 rue du XX<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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

A → D

## Football

### Football en marchant

APM Metz FC

37 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

Arcal Metz | 06 87 20 11 71

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

### Gym tonic | Stretching Bellicon | Pound | Gym seniors

CALP

2A rue Monseigneur Pelt

03 87 36 08 28

### Stretching | Gym douce Gym d'entretien

Centre culturel  
de Metz Queuleu

53 rue des Trois Evêchés

03 87 65 56 84

### Zumba | Gym douce

MJC 4 Bornes

Rue Étienne Gantrel | 03 87 31 19 87

Association Nationale  
des Retraités

Espace Corchade

37 rue du Saulnois

03 87 55 03 68 | 07 66 84 73 09

### Gym douce | Gym séniors

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

C.A.S.S.I.S

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

11 rue de Champagne | 03 87 75 59 10

Fédération Seniors Moselle

3 place Saint-Martin | 03 87 65 49 00



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

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

Metz Mouvement Santé

Complexe sportif  
de la Grange-aux-Bois

Rue de la Baronète | 06 29 27 14 23

KAÏROS

13 rue de Toulouse | 03 87 74 14 49

Metz gym

5 avenue Louis Le Débonnaire

06 86 66 59 50

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

MJC Metz Sud

87 rue du XX<sup>e</sup> Corps américain

03 87 62 71 70

Relais amical Moselle et Rhin

5 rue Édouard Belin | 06 11 74 33 34

Sport et culture

C.S.C de Magny

44 rue des Prêles | 06 78 81 81 17

### 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

## Handball

Metz Handball

Palais omnisport des Arènes

03 87 66 37 05

F→H



## Karaté

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

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

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

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

## Randonnée

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

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

Arcal Metz | 06 67 35 37 99

## Marche nordique

Club vosgien de Metz  
06 43 67 00 71

AS Cheminots Metz  
06 49 62 74 86

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

## Randonnée | Randonnée raquettes à neige

Club alpin français de Moselle  
1 rue du Coëtlosquet  
03 87 69 04 39

Club Cœur et Santé  
06 86 55 33 26

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

KAİROS  
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

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

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

## Pilates

CALP  
2A rue Monseigneur Pelt  
03 87 36 08 28

Centre culturel  
de Metz Queueleu  
53 rue des Trois Evêchés  
03 87 65 56 84

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

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

K→P



## Pilates

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

Relais amical Moselle et Rhin  
5 rue Édouard Belin | 06 11 74 33 34

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 Evêchés  
03 87 65 56 84

**Aquagym**  
CEPA | Club Cœur  
entretien physique adapté  
4 rue des Robert | 06 52 37 08 60

**Natation | Aquagym**  
**Aquabike**  
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

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

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



## Self défense

Association Budokan Metz  
06 76 54 87 11

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

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

## Boxe self-défense

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 | 06 11 74 33 34

## 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



## Tai chi

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

MJC Metz Sud  
87 rue du XX<sup>e</sup> Corps américain  
03 87 62 71 70

Relais amical  
Moselle et Rhin  
5 rue Édouard Belin  
06 11 74 33 34



## 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

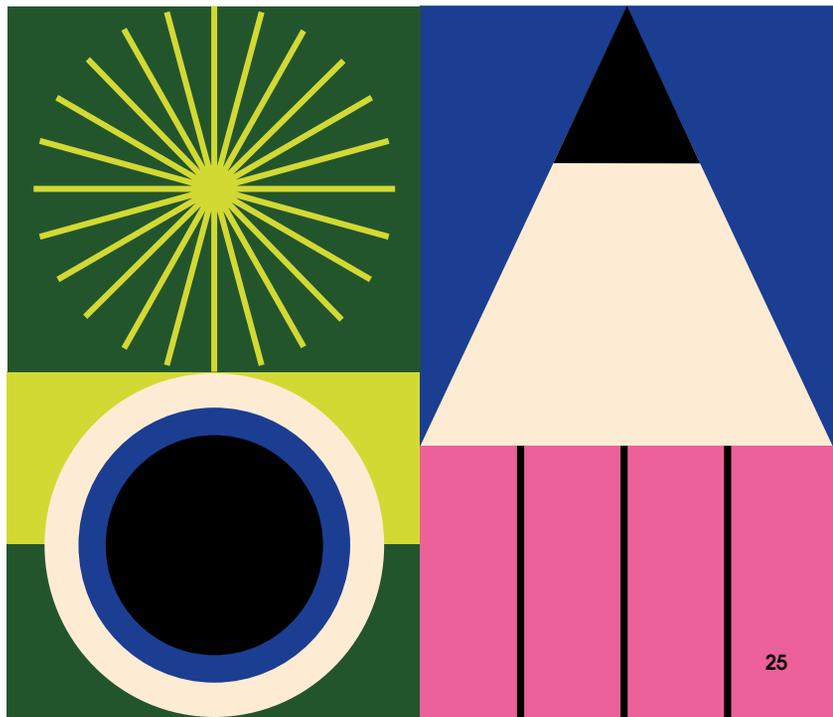
## Yoga & relaxation

Voir rubrique Bien-être  
page 30

# Culture

Ville de culture, particulièrement attentive et désireuse d'en faciliter l'accès au plus grand nombre, Metz a pour ambition de proposer une offre culturelle riche, où chacun pourra trouver matière à distraction, évocation et détente.

La réputation culturelle de Metz prend aujourd'hui appui sur des institutions fortes comme l'Opéra-théâtre, la Cité musicale-Metz et les musées. Elle développe des événements de grande ampleur et anime la ville avec un tissu associatif très vivant et entreprenant.





## Bibliothèques

Bibliothèque Centre  
culturel de Metz Queuleu  
53 rue des Trois Evéchés  
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 Verlaine  
1 cour Élie Fleur

Médiathèque du Sablon  
4-6 rue des Robert

Médiathèque du Phénix  
10 rue du Bon Pasteur

## Conférences

Université de Lorraine  
Sciences Avec  
et Pour la Société  
03 72 74 05 19 | 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

### Galerie photos

La Conserverie,  
un lieu d'archives\*  
8 rue de la Petite Boucherie  
09 51 63 66 07  
Entrée libre

### Musées et Galeries

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

Musée de la Cour d'or  
de l'Eurométropole de Metz\*  
2 rue du Haut Poirier | 03 87 20 13 20

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

Entrée libre

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  
à partir de 9€ par personne

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



\*Pass non utilisable



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

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

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

## 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  
agrée à rayonnement  
intercommunal

48 Rue Saint-Bernard  
03 87 66 94 93 | EMARI57.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 | Karaoke

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 2025

Passages Transfestival  
07 49 79 04 58 | Du 10 au 26 mai

## Séjours en France et à l'étranger

Amicale du personnel  
municipal de Metz  
2 route de Lorry | 03 87 55 59 46

Séjours d'une semaine 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 ses seniors, Metz ambitionne de proposer les étapes d'un chemin pour un « vieillissement réussi » tant du point de vue de la santé individuelle que des relations sociales, en valorisant l'organisation et la mise en œuvre d'actions de prévention adaptées.



## 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 Evêchés | 03 87 65 56 84

Centre Familial social  
et culturel de Metz Magny  
44 rue des Prêles | 07 66 31 65 57

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 70 26 39 61 | 06 78 84 81 17

## Goshin-taiso

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

## Hypnose

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

## Méditation

Centre de méditation Kadampa  
06 64 12 52 81

## Méthode feldenkrais

MJC Metz Sud  
87 rue du XX<sup>e</sup> 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 | 06 11 74 33 34

## 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

Arcal Metz | 06 87 20 11 71

### Bilan de santé Débat alimentation

C.A.S.S.I.S | Centre  
d'animation sociale,  
sportive et d'insertion  
solidaire  
11 rue de Champagne | 03 87 52 97 81



### 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

## Sophrologie

ARCAL | 06 81 64 40 95

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

Club senior Soleil d'Automne  
52 rue Saint-Bernard | 06 32 96 58 82

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

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



## Yoga

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

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

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

Club senior Queuleu-Tivoli  
12 rue des Vosges | 06 43 80 39 47

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

C.Y.D.E  
2 rue Georges Ducrocq | 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<sup>e</sup> Corps Américain  
03 87 62 71 70

Relais amical Moselle et Rhin  
5 rue Édouard Belin | 06 18 55 47 91

Sport et culture  
C.S.C de Magny  
44 rue des Prêles | 06 78 81 81 24

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

R→Y

# Nature

Metz, Ville jardin et berceau de l'écologie urbaine, est classée « 4 Fleurs » depuis 1992, et lauréate du « Grand prix national ».

La promesse est visible... avec 600 ha d'espaces verts, 52 m<sup>2</sup> d'espaces verts par habitant, 32 km de promenades le long des cours d'eau, des espaces de détente et des havres de verdure qui ponctuent le tissu urbain, Metz offre un cadre environnemental privilégié à ses habitants et à ses hôtes : touristes, joggers, seniors, familles ont un large choix 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](http://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 ont fait de la lutte contre l'isolement relationnel un axe majeur de leur intervention. En effet, à Metz comme ailleurs, il existe des personnes âgées isolées qui peuvent avoir besoin, à un moment donné, de notre solidarité. Pour amplifier leur action dans ce domaine, la Ville et le CCAS ont rejoint la **Mobilisation nationale contre l'isolement des âgés (MONALISA)**. Le CCAS a mis en place le dispositif **Ag'Écoute**, un service d'appel de convivialité destiné aux Messins de 60 ans ou 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, partager un moment d'échange, parler de sujets qui les intéressent : actualité, vie locale, jardinage, cuisine...

En 2022, c'est le dispositif **Messins solidaires** qui a été revu et modernisé par la Ville de Metz et le CCAS. Son objectif est de faciliter l'entraide entre voisins de tous âges, et ainsi de favoriser les rencontres et la solidarité entre générations. Les domaines d'entraide sont divers : visite de courtoisie, garde d'animaux, sorties, aide informatique, soutien administratif, petits travaux, aide aux courses, activités manuelles, aide en cas d'absence ou encore jardinage.

Vous avez besoin de compagnie ou d'un coup de main de temps en temps ? Ou bien vous souhaitez rendre service dans votre quartier ? 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 & 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 76<sup>e</sup> édition qui aura lieu en août 2025 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**

# 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

Pôle des Lauriers

3 bis rue d'Anjou

*Du lundi au jeudi :*

8h15 – 12h et 13h30 – 17h

*Vendredi :* 8h15 – 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,
- le dernier avis de non-imposition pour les personnes concernées.