

# LIVRET D'ACTIVITÉS 2026

CAS de Metz-Régie

Toute l'équipe de la CAS METZ RÉGIE a le plaisir de vous présenter le livret des activités de l'année 2026. Ces activités sont organisées par l'ensemble des bénévoles des commissions « Loisirs culture et pensionnés » ainsi que de la commission « Jeunesse », avec l'appui de l'équipe des fonctionnels.

Elles ont fait l'objet de la validation du conseil d'administration avant d'intégrer le planning de l'année.

## **Vous souhaitez vous inscrire à une ou plusieurs activités ?**

Deux possibilités s'offrent à vous :

- Venir à l'accueil de la CAS\* avec le bulletin d'inscription
- En ligne, avec votre espace personnel : « Mes activités »

Abonnez-vous gratuitement sur le site de votre CAS : <https://casmetzregie.fr> afin de pouvoir recevoir toutes nos actualités et toutes nos offres de sorties !

*Le planning et les contenus des sorties sont donnés à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés. Certaines activités présentes dans ce livret sont susceptibles de ne pas être organisées.*

*Seules font foi les activités créées au fil de l'année présentes dans « Mes activités ».*

*\* Rappel pour les pensionnés et agent des régies : la stratégie de sécurisation des sites du groupe UEM nécessite de présenter votre carte Activ' au portier pour accéder aux locaux.*

# L'AGENDA Loisirs, culture et pensionnés

- **JANVIER**
  - ✓ Et puis Fanny....
- **FÉVRIER**
  - ✓ Visite de site industriel
- **MARS**
  - Afterwork houblonné
- **AVRIL**
  - ✓ Des paillettes dans les yeux
- **MAI**
  - ✓ Voyage région
  - ✓ Le cas Noé
  - ✓ Jet ski
- **JUIN**
  - ✓ To the zoo
  - ✓ Europa Park – Rulantica été
- **JUILLET**
  - ✓ Mets les gaz !
- **SEPTEMBRE**
  - ✓ Envole-toi !
- **OCTOBRE**
  - ✓ À vos sombreros
- **NOVEMBRE**
  - ✓ Patrimoine et Histoire
  - ✓ Pour les papilles
- **DÉCEMBRE**
  - ✓ Tous en piste
  - ✓ Magie de Noël



# L'AGENDA Jeunesse

- **JANVIER**
  - ✓ Les Dragonnes
  - ✓ Palomano
- **FÉVRIER**
  - ✓ Jump !
- **MARS**
  - ✓ Atelier couture
  - ✓ Allez, on grimpe !
- **AVRIL**
  - ✓ Give me Five
  - ✓ Padel
- **MAI**
  - ✓ Cœur Grenat
- **JUIN**
  - ✓ Soigneur d'un jour
- **JUILLET**
  - ✓ Dans les arbres
- **AOUT**
  - ✓ Walygator été
- **SEPTEMBRE**
  - ✓ Vers l'infini...
- **OCTOBRE**
  - ✓ Battle kart
- **NOVEMBRE**
  - ✓ Loisirama
  - ✓ Walygator Halloween
- **DÉCEMBRE**
  - ✓ Europa Parc Rulantica - Noël
  - ✓ Arbre de Noël



# JANVIER

# Galette des pensionnés

La galette des rois est une tradition culinaire française célébrée chaque année autour de l'Épiphanie.

L'Épiphanie commémore la visite des rois mages à l'enfant.

Fête païenne : à l'origine, les Romains fêtaient les Saturnales en janvier, où un "roi du festin" était tiré au sort grâce à une fève cachée dans un gâteau.

Repas le 10 janvier 2026.



## Les Dragonnes

Les Dragonnes de Metz vous attendent pour un match de handball intense et spectaculaire.

Venez encourager nos joueuses, partager des émotions fortes et faire résonner les tribunes des Arènes de Metz !



## Palomano

Des parcs ludo-éducatifs pour découvrir, jouer, créer des liens !

Avec des décors, déguisements, jouets et accessoires en libre accès pour les enfants de 0 à 10 ans.



# FÉVRIER

## Visite Amazon

Le site de Metz-Augny est doté d'équipements à la pointe de la technologie. Si vous y voyez des armoires bouger toutes seules, ce n'est pas de la magie noire, mais des étagères robotisées déplaçant de grandes piles de stock.

Une occasion rare de voir ces robots à l'œuvre, car il s'agit, en France, de la première ouverture au grand public d'un site robotisé d'Amazon.

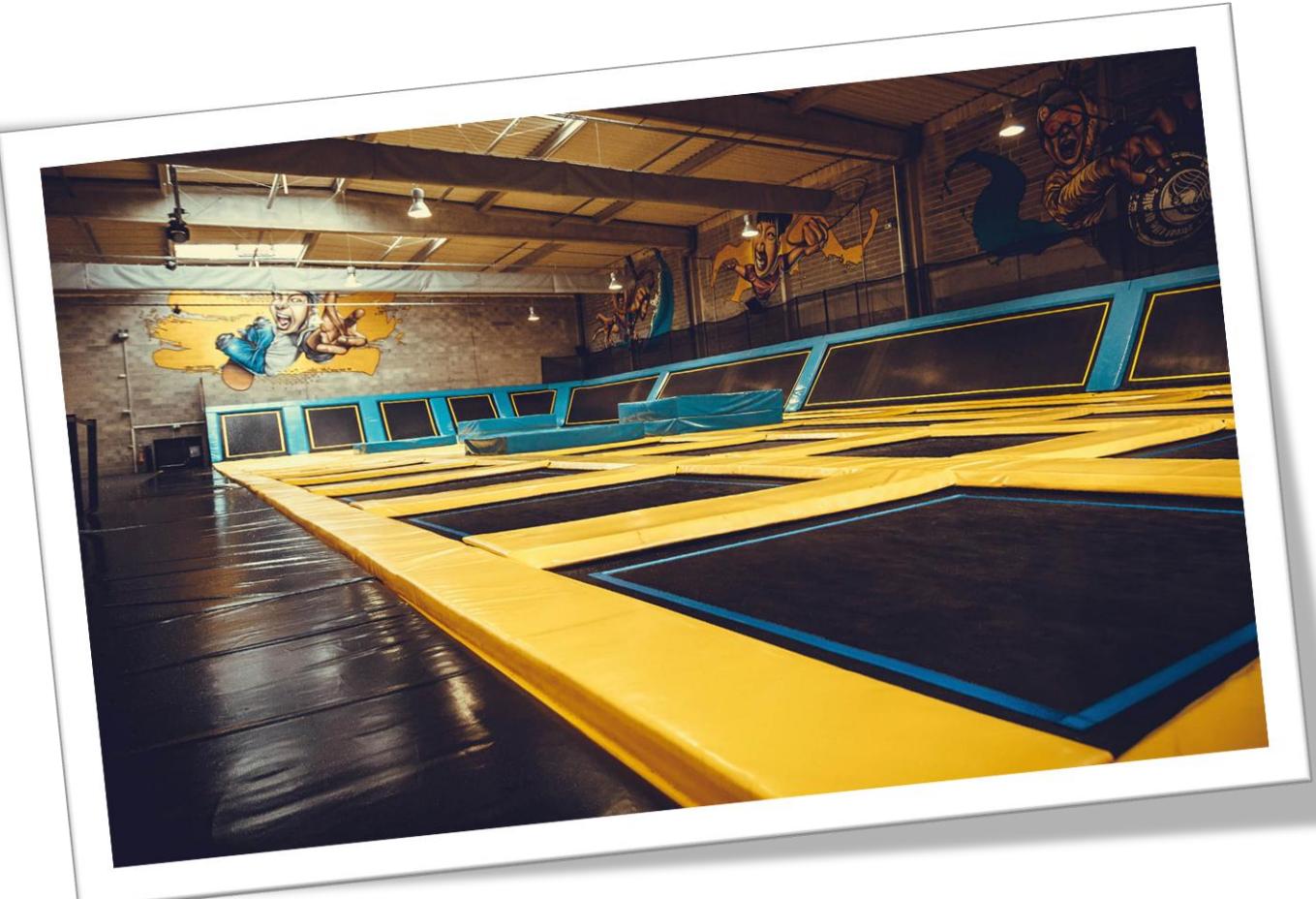


## Trampoline parc

Envie de sensations fortes, de fous rires et de défis ?

Le Trampoline Parc d'Augny vous attend pour une expérience 100% fun et sportive !

Que vous soyez débutant ou expert, venez rebondir, vous dépasser et passer un moment inoubliable.



# MARS

## Afterwork à la brasserie

Pris de passion pour le malt et le houblon, nous partirons à la rencontre de la brasserie la tuilerie et de ses fondateurs.

Rendez-vous dans leur nouveau local de Metz Frescaty sur l'ancienne BA128 pour un afterwork convivial.



## Atelier couture

Tu aimes les belles matières, les couleurs et les créations uniques ?

Viens découvrir la magie de la couture lors de notre atelier spécialement conçu pour toi !

Apprends à coudre, customiser tout en t'amusant avec tes copains.



## Altissimo

Que vous soyez passionné de grimpe et de sensations, ou simplement en quête de bonne humeur, la salle **Altissimo d'Augny** est l'endroit idéal pour bouger, s'amuser et se dépasser !



# AVRIL

## Royal Palace, 45 ans du cabaret

Le Royal Palace de Kirrwiller est un célèbre music-hall alsacien, réputé pour ses grands spectacles mêlant chants, danses, humour et numéros visuels, dans une ambiance festive et familiale. Il est l'un des plus grands cabarets de France, attirant chaque année des milliers de spectateurs pour ses revues à l'américaine et ses dîners-spectacles.

Revue : « Parfum d'étoiles » le 11 avril 2026.



## Five

Envie de marquer des buts, de courir et de t'amuser comme un pro ?

Le Five d'Augny t'attend pour des matchs endiablés entre copains !

Que tu sois débutant ou futur champion, viens vivre des moments de folie sur leurs terrains de foot en salle.



## Padel

Tu aimes jouer, rigoler et te dépenser avec tes copains ?

Le padel est fait pour toi !

Ce mélange de tennis et de squash est super fun, facile à apprendre et parfait pour s'amuser en équipe.



MAI

# Entre Périgord et Dordogne

**Entre Périgord et Dordogne - 8 jours / 7 nuits - du 3 au 10 mai 2026**

Une région emblématique du sud-ouest de la France, célèbre pour : son patrimoine, sa gastronomie, ses paysages.

Un mélange unique d'histoire, de nature et de saveurs !



# Sport nautique

## Sortie canoë

Une sortie sportive mais aussi ludique qui permettra à chacun de profiter d'un point de vue original sur une des poumons vert de la ville de Metz.



## Sport découverte

Le jet ski est un scooter des mers motorisé, conçu pour 1 à 3 personnes, offrant sensation forte, vitesse et maniabilité sur l'eau.

Propulsé par un moteur à turbine, il est idéal pour les loisirs nautiques, la balade ou même les sports extrêmes.



## Match FC METZ

Venez vibrer, chanter et encourager nos Grenats pour un match inoubliable au cœur de Metz.

L'ambiance sera électrique, les émotions fortes, et chaque encouragement compte pour nos joueurs.



# JUIN

## Beauval

Le Zoo Parc de Beauval, plus couramment appelé le zoo de Beauval ou, plus simplement, Beauval, est un parc zoologique français situé à Saint-Aignan dans le département du Loir-et-Cher, en région Centre-Val de Loire.

Il présente environ 35 000 animaux sur 45 hectares qui feront le bonheur des petits et des grands.



## Europa Park Rulantica été

Europa-Park pour les sensations fortes et  
le voyage en Europe,  
Rulantica pour le plaisir aquatique et  
l'évasion nordique.

Ne vous privez d'aucun plaisir !



## Soigneur d'un jour

Vivez l'expérience soigneur d'un jour et découvrez les facettes du métier de soigneur animalier à travers une demi-journée au zoo avec les soigneurs : préparation des rations, nettoyage des enclos, nourrissages...

Ces missions n'auront plus de secret pour vous !

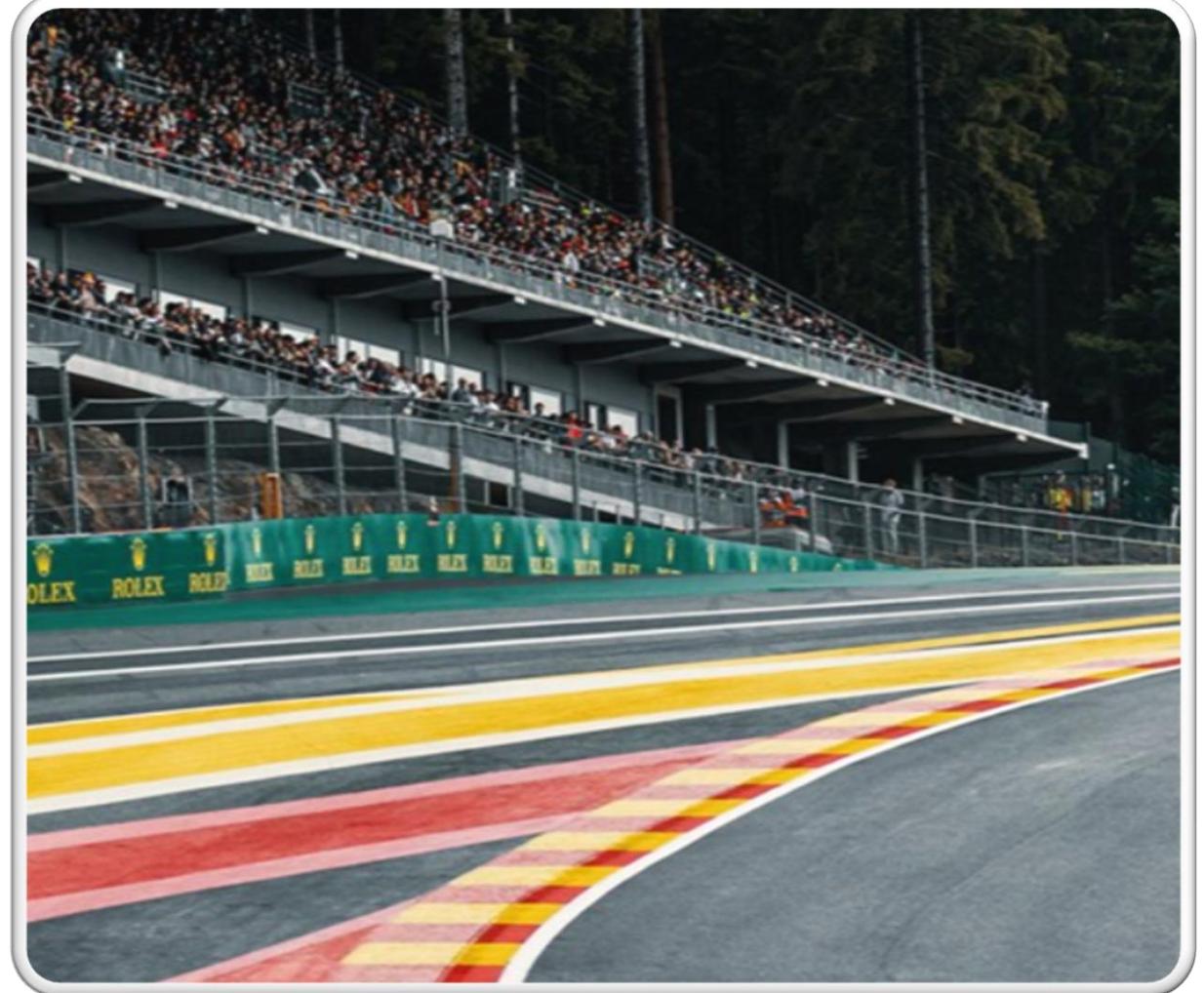


# JUILLET

## Grand Prix F1

Imaginez le vrombissement des moteurs à plein régime, l'odeur du caoutchouc brûlé, et le frisson des bolides filant à plus de 300 km/h sous vos yeux.

Un Grand Prix de Formule 1, c'est bien plus qu'une course : c'est un spectacle total où se mêlent technologie de pointe, stratégie haletante et duels épiques.



## Accrobranche

Envie de frissons, de défis et de fous rires en hauteur ?

L'accrobranche d'Amnéville t'attend pour une journée inoubliable !

Parcours adaptés, tyroliennes géantes et paysages magiques : à toi de jouer, petit aventurier !



AOÛT

## Walygator été

Viens vivre des aventures extraordinaire au parc Walygator !

Entre montagnes russes palpitantes, spectacles épiques et rencontres avec des dinosaures géants, il y a de quoi s'amuser toute la journée.

Attractions pour tous les âges, frissons garantis et souvenirs inoubliables t'attendent !



# SEPTEMBRE

## Initiation ULM

Envie de voler comme un oiseau ?  
Découvrez la magie de l'ULM lors d'une  
initiation unique !

Accompagné par un instructeur  
passionné, vous apprendrez les bases  
du pilotage et profiterez d'une  
expérience inoubliable, entre  
sensations fortes et sérénité.



## Euro Space Center

Envie de devenir un astronaute le temps d'une journée ?

À l'Euro Space Center, en Belgique, tu pourras piloter une navette, marcher sur la Lune, découvrir les mystères de l'espace et bien plus encore !

Une aventure ludique et éducative qui te fera rêver les pieds sur Terre... ou presque !



# OCTOBRE

# Mexique !

Envie d'évasion ?

Le Mexique vous attend avec ses plages de sable fin, ses pyramides mystérieuses et ses villes coloniales vibrantes.

Entre culture millénaire, nature luxuriante et hospitalité chaleureuse, chaque instant est une fête.

Du 12 au 23 octobre 2026.



## Battle KART jeunes

Imaginez un mélange explosif entre karting et jeu vidéo de combat : bienvenue dans l'univers du Battle Kart !

Armés de lasers, de boules de paintball ou d'autres accessoires farfelus, les pilotes s'affrontent sur des circuits spécialement conçus pour allier vitesse, stratégie et fous rires.



# NOVEMBRE

## Verdun

### Verdun (mémorial, ossuaire, dragées)

Au cœur de la Lorraine, Verdun est une ville où l'Histoire et la nature se rencontrent.

Connue pour son rôle majeur pendant la Première Guerre mondiale, elle abrite des sites mémoriels poignants, comme l'Ossuaire de Douaumont et les tranchées de la Butte de Vauquois, qui témoignent du courage des soldats.



## Cave Molozay

Venez découvrir les vins de ce vignoble mosellan.

Une dégustation commentée qui vous plongera dans l'Histoire et l'avenir du vignoble de Moselle.



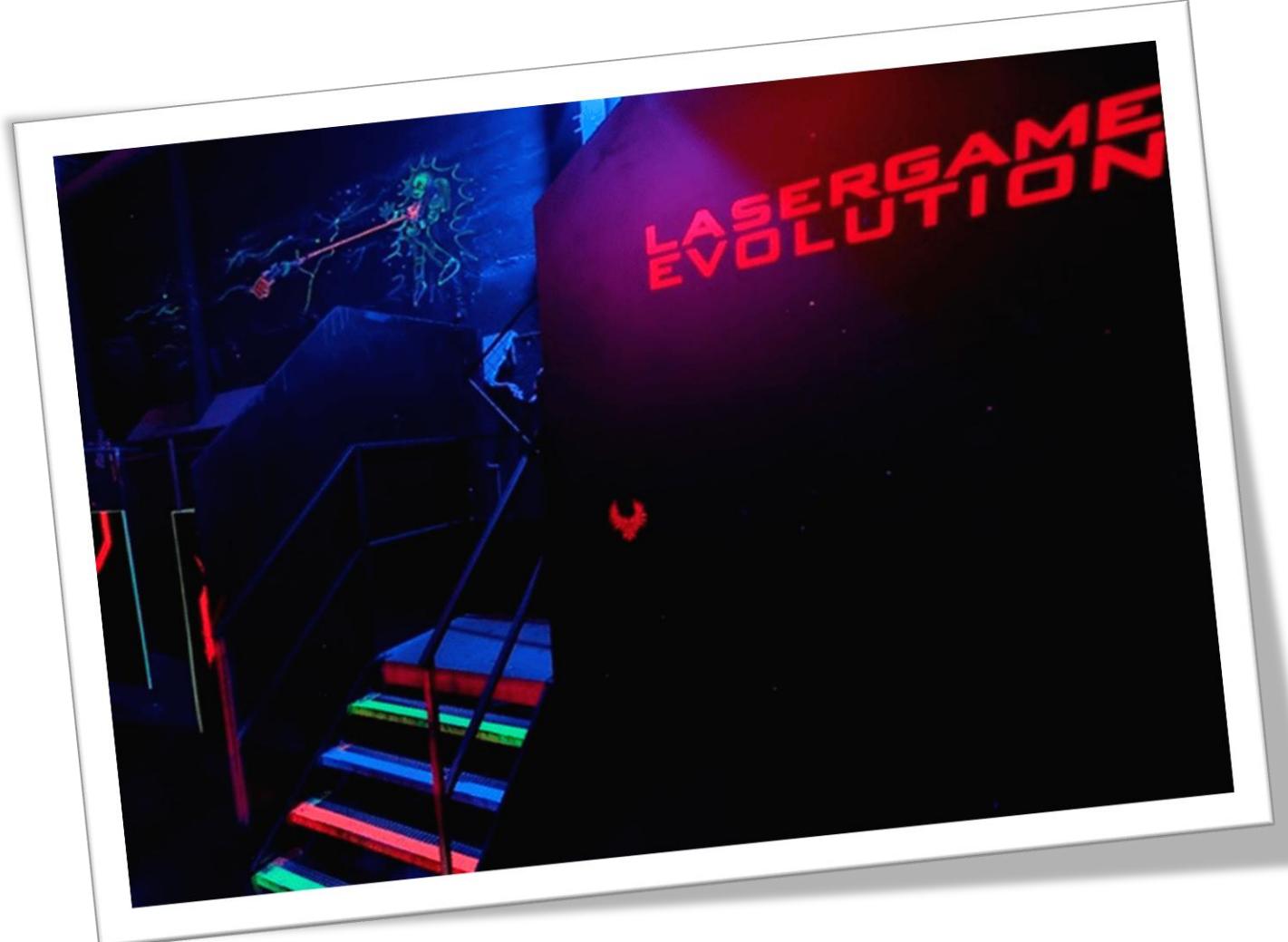
## Loisirama

Envie de jeux, de glissades et de fous rires ?

Loisirama t'attend pour une journée remplie d'aventures !

Avec ses multiples espaces de jeux, il y en a pour tous les goûts et toutes les énergies.

Que tu viennes entre copains ou en famille, une chose est sûre : tu ne vas pas t'ennuyer !



## Walygator Halloween

Plongez dans un monde où la frontière entre la réalité et l'obscurité s'estompe, où l'aventure se teinte d'une dose de frissons captivants.

L'événement incontournable de la saison : Walloween à Walygator Grand Est.



# DÉCEMBRE

## Battle KART adultes

Imaginez un mélange explosif entre karting et jeu vidéo de combat : bienvenue dans l'univers du Battle Kart !

Armés de lasers, de boules de paintball ou d'autres accessoires farfelus, les pilotes s'affrontent sur des circuits spécialement conçus pour allier vitesse, stratégie et fous rires.



## Europa Park Rulantica - Noël

Europa Park pour les sensations fortes et  
le voyage en Europe...

Rulantica pour le plaisir aquatique et  
l'évasion nordique.

Ne vous privez d'aucun plaisir !



## Marché de Noël

Entre les lumières scintillantes, les décos festives et les chalets en bois, les marchés de Noël plongent les visiteurs dans une atmosphère chaleureuse et envoûtante.

L'odeur du vin chaud, des marrons grillés et les spécialités culinaires qui s'en dégagent vous plongeront dans une ambiance unique, idéale pour vous mettre dans l'esprit des fêtes.



## Arbre de Noël

L'occasion idéale de créer des souvenirs inoubliables, et de partager un moment convivial dans une ambiance féérique pour célébrer ensemble la magie de Noël.

