

Toup'ti Gym Metz

Horaires des activités

Année scolaire 2026-2027



4 À 36 MOIS



GYMNASTIQUE

Parents - Enfants^(45 min) :

Ce cours d'éveil corporel, fait évoluer l'enfant vers la marche, le saut, l'équilibre, la coordination des mouvements et la confiance en soi. L'un des parents participe activement à la séance et partage un moment privilégié avec son enfant.

Les Toup'ti Bouts - 4 à 10 mois

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
-	-	-	-	-	17h

Les Toup'ti Loups - 10 à 19 mois

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h45	-	17h	10h	18h	9h15

Les Toup'ti Pouss Mouss - 19 à 36 mois

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h	10h	17h45	10h45	16h15	10h 10h45 17h45



NATATION

Bébé nageur^(30 min) :

Avec la complicité de l'un de ses parents et du maître nageur, bébé s'éveille et découvre des sensations, des postures et des mouvements qui stimulent son développement moteur. Il se crée de nouveaux repères et découvre le milieu aquatique.

Les Têtards - 4 à 18 mois

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h 11h	-	17h30	10h	-	9h 17h 18h

Les Supers Têtards - 19 à 36 mois

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h30	-	18h	10h30	16h30	9h30 10h 17h30



ANGLAIS

Éveil^(45 min) :

Écoute et découverte. L'enfant parle encore peu mais il participe à des jeux, danses et chants en anglais. Il découvre une nouvelle langue avec la présence rassurante des parents.

Lil' Starters - 1 à 3 ans

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
-	-	17h	-	-	9h15

3 À 6 ANS



GYMNASTIQUE

Gymnastique ludique^(1 h) :

L'enfant participe aux séances de gymnastique seul. Par l'exercice et le jeu (parcours de motricité, jeux coopératifs, activités rythmiques, stations de gymnastique...), il se socialise et stimule son développement physique et moteur.

Les P'tits Filous - 3 à 4 ans

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
16h15	18h	11h 16h	-	17h	11h30 16h

Les P'tites Fripouilles - 4 à 5 ans

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
17h15	18h	10h 11h 15h	17h	17h	12h30 15h

Les P'tites Canailles - 5 à 6 ans

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
17h15	-	10h 15h	17h	-	12h30 15h



NATATION

Natation ludique^(40 min) :

Par le jeu et l'amusement, l'enfant apprend à évoluer dans le milieu aquatique : flottaison, déplacement, immersion, profondeur... Il acquiert progressivement de l'autonomie sans matériel et s'initie aux nages codifiées.

Les Grenouilles - niveau débutant - 3 à 5 ans

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h20	16h20	11h15 13h30 16h10	17h	17h40	10h30 16h20

Les Canards - niveau débrouille - 3 à 5 ans

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
17h	17h40	9h15 15h30 16h50	-	18h20	11h10 15h40

Les Baleines - niveau débutant - 5 à 6 ans

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
17h40	17h	9h55 14h10	18h20	19h	11h50 15h



ANGLAIS

Compréhension^(1 h) :

Écoute et compréhension. Introduction de vocabulaire et de consignes simples (couleurs, chiffres, émotions). L'enfant se familiarise et développe un excellent accent.

Lil' Movers - 3 ans

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
-	17h	10h	-	-	10h

Verbalisation^(1 h) :

Introduction de l'oral. L'enfant construit l'apprentissage des phrases simples. Parler en anglais devient un automatisme, la base du vocabulaire se met en place pour l'avenir.

Lil' Learners - 4 à 6 ans

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
17h	-	11h 16h	18h	17h	11h 16h

6 À 12 ANS



GYMNASTIQUE

Gymnastique^(1 h) :

Programme non compétitif, l'enfant apprend les techniques de gymnastique (sol, saut, barres et poutre) par le jeu et pour le plaisir. Il développe la coordination des mouvements, la confiance en soi et la concentration.

Les Grands Malins - 6 à 12 ans

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h15	17h	9h 13h 14h	18h	-	14h

Les Voltigeurs - 9 à 12 ans

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
-	19h	-	19h	18h45	-



NATATION

Natation^(40 min) :

L'enfant apprend la pratique des 4 nages (papillon, dos, brasse et crawl) en développant une véritable aisance aquatique. L'apprentissage comprend également la coulée dorsale et ventrale, le plongeon, le plongeon canard, le virage culbute...

Les Dauphins - 6 à 12 ans

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
-	18h20	10h35 14h50	19h	17h	12h30

Les Requins - 9 à 12 ans

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
-	19h	12h50	17h40	-	14h20



ANGLAIS

Description^(1 h) :

Développement de l'oral. L'enfant précise son expression avec les adjectifs et les préférences. L'écrit est introduit sur des éléments simples. L'instructeur guide l'enfant qui apprend en s'amusant.

Lil' Explorers - 6 à 10 ans

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
-	18h	9h 15h	17h	-	15h

Communication^(1 h) :

Enrichissement du vocabulaire. La grammaire est introduite par le jeu (conjugaison, accord sujet/verbe et placement des articles et des adjectifs). Il acquiert la capacité de s'exprimer à l'écrit comme à l'oral.

Lil' Adventurers - 8 à 12 ans

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h	-	14h	-	18h	14h



LES STAGES VACANCES

Durant les vacances scolaires, Toup'ti Gym vous propose également des stages vacances qui mettent davantage l'accent sur l'amusement en proposant des activités physiques et manuelles.

Ouverts aux enfants de 3 ans et plus et animés par des instructeurs diplômés, les stages Toup'ti Gym s'articulent autour de différentes thématiques telles que la Plage, le Camping, les Pirates ou Halloween.

Vous pouvez contacter votre centre pour en savoir plus.

Attention, les places sont limitées.

