

Planning des séances " à distance + présentiel" : Semaine du 26 avril au 2 mai 2021

A partir de 2ans sans limite d'âge

Les séances à distance en visio sur ZOOM sont ouvertes à tous, licenciés, non licenciés, adhérents, non adhérents, judokas, non judokas, sportifs et non sportifs,... toutes les personnes motivées sont les bienvenues pour pratiquer une séance sportive ou découvrir une nouvelle activité !
 L'application Zoom est gratuite, il vous suffit d'avoir un ordinateur ou un téléphone ou une tablette, pour accéder aux Visio/séances
 [pas besoin d'avoir une caméra ou d'allumer celle-ci, si vous ne souhaitez pas être vu ;-)]

LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENREDI 30	SAMEDI 1
	<p>Attention exceptionnellement changements d'horaires</p>	<p>Judo Enfants</p> <p>De 15h00 à 15h30 avec Alice</p> <p>Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins</p> <p>Prévoir: 1 tapis de sol + un petit ballon ou une balle Etre: En Judogi (kimono) ou en tenue de sport</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NfJvZUFsNOJLYzdkVmROY01vZWdLZz09</p> <p>ID de réunion : 845 2775 9179 Code secret : JUDO</p>		<p>Séances en présentiel et en famille et amis</p> <p>↓</p>	
					<p>Séance PPG (cardio, renfo, équilibre, judo ...)</p> <p>Eveils Judo 2015/2016 , mini-poussin(e)s 2014 2013 , Poussin(e)s 2012 : licenciés au JCB</p> <p>De 10h à 10h45 avec BEN</p> <p>Rendez-vous sur le terrain de Basket de Bletterans à 10h</p> <p>Prévoir: VOIR DIRECTEMENT SUR LE MAIL ENVOYE AUX LICENCIÉS DU JCB</p>
					<p>Exercices en individuel et à distance</p>
<p>Taiso/ Gym Japonaise</p> <p>Enfants (+10ans) / Ados / Adultes / Séniors</p> <p>De 18h à 18h45 avec Michèle</p> <p>Prévoir: 1 tapis de sol + 1 élastique fitness ou une grande serviette</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</p> <p>ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO</p>	<p>CIRCUIT TRAINING</p> <p>Ados / Adultes / Séniors</p> <p>De 19h à 20h avec Alice & Ludo</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + 2 poids (haltères, bouteilles d'eau,..)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p>			<p>JUDO + Renfo/cardio Ados/Adultes</p> <p>Benjamins/Minimes/Cadets/juniors/Séniors/Vétérans</p> <p>De 19h15 à 20h15 avec Ludo</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + 2 poids (haltères, bouteilles d'eau,..)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkpUQT09</p> <p>ID de réunion : 834 5124 6406 Code secret : JUDO</p>	<p>Séance PPG (cardio, renfo, équilibre, judo ...)</p> <p>Poussin(e)s 2011, benjamin(e)s 2010/2009, minimes 2008/2007, cadet(te)s, juniors et séniors : licenciés au JCB</p> <p>De 11h à 12h avec BEN</p> <p>Rendez-vous sur le terrain de Basket de Bletterans à 11h</p> <p>Prévoir: VOIR DIRECTEMENT SUR LE MAIL ENVOYE AUX LICENCIÉS DU JCB</p>
<p>Relaxation</p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p>De 18h45 à 19h avec Michèle</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + un plaid ou couverture + un coussin pour la tête (facultatif)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</p> <p>ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO</p>	<p>Etirements</p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p>De 20h à 20h20 avec Alice</p> <p>Prévoir: un tapis de sol</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p>			<p>Initiation et échanges autour de la langue Japonaise</p> <p>10ans et +</p> <p>de 20h15 à 20h45/21h</p> <p>Initiation et échanges avec Maxime autour de la langue Japonaise</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkpUQT09</p> <p>ID de réunion : 834 5124 6406 Code secret : JUDO</p>	<p>Exercices en individuel et à distance</p>