


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 3	MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENREDI 7	SAMEDI 8
		<p align="center">Judo Enfants</p> <p align="center">De 17h30 à 18h avec Alice</p> <p align="center">Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins</p> <p>Prévoir: 1 tapis de sol + 4 petits jeux (playmobil, petites voitures,...) Etre: En Judogi (kimono) ou en tenue de sport</p> <p align="center">https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NfJvZUFsNOJLYzdkVmROY01vZWdLZz09</p> <p align="center">ID de réunion : 845 2775 9179 Code secret : JUDO</p>			<p align="center">Séances en présentiel</p> <p align="center">↓</p> <p align="center">Tournoi Interclubs</p> <p align="center">Ouvert à l'ensemble des licenciés du JCB</p> <p align="center">Entre 10h15 et 11h30 au stade de Bletterans avec Alice</p> <div style="background-color: #4f81bd; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <p>TOURNOI INTERCLUBS A Distance</p>  <p>Samedi 8 Mai 2021 De 10h15 à 11h30 A Champagnole, A Bletterans, A Tavaux</p> <p>Bonne humeur ! Challenge et transpiration ! Surpassement de soi et esprit d'équipe !</p> <p><small>Infos envoyées par mail aux licenciés du JCB, JCB et JCT</small></p> </div> <p align="center">Rendez-vous sur le terrain de basket de Bletterans à 10h15</p> <p align="center">Prévoir: VOIR DIRECTEMENT SUR LE MAIL ENVOYE AUX LICENCIÉS DU JCB</p>
<p align="center">Taiso/ Gym Japonaise</p> <p align="center">Enfants (+10ans) / Ados / Adultes / Séniors</p> <p align="center">De 18h à 18h45 avec Michèle</p> <p>Prévoir: 1 tapis de sol + 1 bâton (manche à balai,...)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHB2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</p> <p align="center">ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO</p>	<p align="center">CIRCUIT TRAINING</p> <p align="center">Ados / Adultes / Séniors</p> <p align="center">De 19h à 20h avec Alice & Ludo</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + 1 chaise ou un tabouret</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p align="center">ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p>			<p align="center">JUDO + Renfo/cardio Ados/Adultes</p> <p align="center">Benjamins/Minimes/Cadets/juniors/Séniors/Vétérans</p> <p align="center">De 19h15 à 20h15 avec Alice & Ludo</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + 2 poids (haltères, bouteilles d'eau,..)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQ3k1YkQvRUUpYmM2NSR0NxdkpUQT09</p> <p align="center">ID de réunion : 834 5124 6406 Code secret : JUDO</p>	
<p align="center">Relaxation</p> <p align="center">Ados/Adultes/Séniors</p> <p align="center">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 align="center">ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO</p>	<p align="center">Etirements</p> <p align="center">Ados/Adultes/Séniors</p> <p align="center">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 align="center">ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p>				