

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 5	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENREDI 9	SAMEDI 10
		<p align="center"><b>Judo Enfants</b></p> <p align="center"><b>De 17h30 à 18h</b> avec Alice</p> <p align="center">Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins</p> <p align="center">Prévoir: 1 tapis de sol + un oreiller ou un gros coussin                      Etre: En Judogi ( kimono) ou en tenue de sport</p> <p align="center"><a href="https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NfJvZUFsNOJLYzdkVmROY01vZWdLZz09">https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NfJvZUFsNOJLYzdkVmROY01vZWdLZz09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 845 2775 9179                      Code secret : JUDO</p>			<p align="center"><b>Séances en présentiel</b></p> <p align="center">↓</p> <p align="center"><b>Défis du club</b></p> <p align="center">Ouvert à l'ensemble des licenciés du JCB</p> <p align="center">Entre 10h et 11h au stade de Bletterans avec Alice</p> <p align="center"><b>Défis: Réaliser 121 tours de stade (correspondant aux 121 licenciés du JCB )</b></p>
	<p align="center"><b>CIRCUIT TRAINING</b></p> <p align="center">Ados / Adultes / Séniors</p> <p align="center"><b>De 19h à 20h</b> avec Alice &amp; Ludo</p> <p align="center">Prévoir: un tapis de sol + 1 bâton ou manche à balai + 2 poids ( haltères, bouteilles d'eau,..)</p> <p align="center"><a href="https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 895 0108 3894                      Code secret : CIRCUIT</p>			<p align="center"><b>JUDO + Renfo/cardio</b></p> <p align="center">Ados / Adultes / Séniors</p> <p align="center"><b>De 19h15 à 20h15</b> avec Alice &amp; Ludo</p> <p align="center">Prévoir: un tapis de sol + 2 poids ( haltères, bouteilles d'eau,..)</p> <p align="center"><a href="https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkUQT09">https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkUQT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 834 5124 6406                      Code secret : JUDO</p>	<p>Chaque licencié peut se rendre au stade entre 10h et 11h pour réaliser 1 ou 2 (ou plus) tours de stade en courant. Chaque tour réalisé sera additionné. Le BUT : 121 tours accumulés sur une heure</p> <p align="center"><b>Rendez-vous sur le stade de Bletterans entre 10h et 11h</b></p> <p>Prévoir: VOIR DIRECTEMENT SUR LE MAIL ENVOYE AUX LICENCIES DU JCB</p>
	<p align="center"><b>Etirements</b></p> <p align="center">Ados/Adultes/Séniors</p> <p align="center"><b>De 20h à 20h20</b> avec Alice</p> <p align="center">Prévoir: un tapis de sol + 1 bâton ou manche à balai</p> <p align="center"><a href="https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 895 0108 3894                      Code secret : CIRCUIT</p>			<p align="center">Initiation et échanges autour de la langue Japonaise</p> <p align="center">10ans et +</p> <p align="center"><b>de 20h15 à 20h45/21h</b></p> <p align="center">Initiation et échanges avec Maxime autour de la langue Japonaise</p> <p align="center"><a href="https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkUQT09">https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkUQT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 834 5124 6406                      Code secret : JUDO</p>	