

Planning des séances " à distance + présentiel" : Semaine du 10 au 15 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 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI	VENDREDI 14	SAMEDI 15
		<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 + 1 chaise Etre: En Judogi ( kimono) ou en tenue de sport</p> <p align="center"><a href="https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NfJvZUFsNOJLYzdkVmROyO1vZWdLZz09">https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NfJvZUFsNOJLYzdkVmROyO1vZWdLZz09</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">Séance PPG ( cardio, renfo, équilibre, judo ...)</p> <p align="center">Eveils Judo 2015/2016 , mini-poussin(e)s 2014 2013 , Poussin(e)s 2012 : licenciés au JCB</p> <p align="center"><b>De 10h à 10h45 avec BEN</b></p> <p align="center"><b>Rendez-vous sur le terrain de Basket de Bletterans à 10h</b></p> <p align="center">Prévoir: VOIR DIRECTEMENT SUR LE MAIL ENVOYE AUX LICENCIES DU JCB</p> <p align="center">Exercices en individuel et à distance</p>
<p align="center"><b>Taiso/ Gym Japonaise</b></p> <p align="center">Enfants (+10ans) / Ados / Adultes / Séniors</p> <p align="center"><b>De 18h à 18h45</b> avec Michèle</p> <p align="center">Prévoir: 1 tapis de sol + 2 poids</p> <p align="center"><a href="https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09">https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO</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 + 2 poids ( haltères, bouteilles d'eau,..)</p> <p align="center"><a href="https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p>				<p align="center">Séance PPG ( cardio, renfo, équilibre, judo ...)</p> <p align="center">Poussin(e)s 2011, benjamin(e)s 2010/2009, minimes 2008/2007, cadet(te)s, juniors et séniors : licenciés au JCB</p> <p align="center"><b>De 11h à 12h avec BEN</b></p> <p align="center"><b>Rendez-vous sur le terrain de Basket de Bletterans à 11h</b></p> <p align="center">Prévoir: VOIR DIRECTEMENT SUR LE MAIL ENVOYE AUX LICENCIES DU JCB</p> <p align="center">Exercices en individuel et à distance</p>
<p align="center"><b>Relaxation</b></p> <p align="center">Ados/Adultes/Séniors</p> <p align="center"><b>De 18h45 à 19h</b> avec Michèle</p> <p align="center">Prévoir: un tapis de sol + un plaid ou couverture + un coussin pour la tête (facultatif)</p> <p align="center"><a href="https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09">https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO</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</p> <p align="center"><a href="https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p>				
					<p align="center">Ascension + pont</p>