

Les séances 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 15 | MARDI 16 | MERCREDI 17 | JEUDI 18 | VENDREDI 19 | SAMEDI 20 |
|---|---|---|--|--|-----------|
|  | <p>Judo Enfants : "Déguisé"</p> <p>Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins Les frères, les soeurs et les parents sont invités à participer à cette séance remplie de défis sportifs</p> <p>De 16h30 à 17h avec Alice</p> <p>Prévoir: un (très) gros nounours ou un gros oreiller Etre: En Judogi (kimono) ou en tenue de sport ou déguisé</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NFJvZUFsNOJLYzdkVmROyO1vZWdLZz09</p> <p>ID de réunion : 845 2775 9179 Code secret : JUDO</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 Rendez-vous sur le parking du stade de Bletterans à 10h</p> <p>Prévoir: VOIR DIRECTEMENT SUR LE MAIL ENVOYE AUX LICENCIES DU JCB</p> <p>Exercices en individuel et à distance</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, ...) et un déguisement pour les plus motivés !</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</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/Vétéran</p> <p>De 19h15 à 20h15 avec Ludo</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + 2 poids (haltères, bouteilles, ...)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQs3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkUQT09</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 Rendez-vous sur le parking du stade de Bletterans à 11h</p> <p>Prévoir: VOIR DIRECTEMENT SUR LE MAIL ENVOYE AUX LICENCIES DU JCB</p> <p>Exercices en individuel et à distance</p> | |
| | <p>Apéro/visio du carnaval déguisé ...ou pas !</p> <p>Après la séance CT</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p> | | | | |