

Planning des séances en Visio sur l'application ZOOM : Semaine du 18 au 24 janvier 2021

A partir de 2ans sans limite d'âge

Les séances 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 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
		<p align="center">Judo Enfants</p> <p align="center">Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins</p> <p align="center">De 16h30 à 17h avec Alice</p> <p align="center">Prévoir: un bâton ou manche à balai Etre: En Judogi (kimono) ou en tenue de sport</p> <p align="center">https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NFJvZUFsN0JLYzdkVmR0Y01vZWdLZz09</p> <p align="center">ID de réunion : 845 2775 9179</p> <p align="center">Code secret : JUDO</p>		<p align="center">Judo Enfants et/ou en famille De 18h à 18h30 avec Alice</p> <p align="center">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 align="center">Prévoir: un tapis de sol + une peluche ou un petit ballon Etre: En Judogi (kimono) ou en tenue de sport</p> <p align="center">https://us02web.zoom.us/j/83500033886?pwd=UHPKMWdsd0NoSUptVlg1OU9BWTJiZz09</p> <p align="center">ID de réunion : 835 0003 3886</p> <p align="center">Code secret : JUDO</p>
<p align="center">Taiso/ Gym Japonaise</p> <p align="center">Enfants (+10ans)/Ados/Adultes/Séniors</p> <p align="center">De 17h30 à 18h15 avec Michèle</p> <p align="center">Prévoir: un tapis de sol et 2 poids (haltères, bouteilles, ...)</p> <p align="center">https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHB2bHplTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</p> <p align="center">ID de réunion : 845 7821 9709</p> <p align="center">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 align="center">Prévoir: une chaise ou un tabouret + 2 poids (haltères, bouteilles, ...)</p> <p align="center">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3THh3UUplRXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p align="center">ID de réunion : 895 0108 3894</p> <p align="center">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 align="center">Prévoir: Un sac à dos/cartable avec du poids à l'intérieur en fonction de votre gabarit (livres, haltères, bouteilles,...)</p> <p align="center">https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkpUQT09</p> <p align="center">ID de réunion : 834 5124 6406</p> <p align="center">Code secret : JUDO</p>	
<p align="center">Relaxation</p> <p align="center">Ados/Adultes/Séniors</p> <p align="center">De 18h15 à 18h30 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">https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHB2bHplTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</p> <p align="center">ID de réunion : 845 7821 9709</p> <p align="center">Code secret : TAISO</p>	<p align="center">Relaxation</p> <p align="center">Ados/Adultes/Séniors</p> <p align="center">De 20h à 20h30 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">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3THh3UUplRXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p align="center">ID de réunion : 895 0108 3894</p> <p align="center">Code secret : CIRCUIT</p>			

