

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 1	MARDI 2	MERCREDI 3	JEU DI 4	VENDREDI 5	SAMEDI 6
		<p>Judo Enfants</p> <p>Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins</p> <p>De 16h30 à 17h avec Alice</p> <p>Prévoir: un (très) gros nounours Etre: En Judogi (kimono) ou en tenue de sport</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NfJvZUFsN0JLYzdkVmR0Y01vZWdLZz09</p> <p>ID de réunion : 845 2775 9179 Code secret : JUDO</p>		<p>Judo Enfants en famille De 18h à 18h30 avec Alice</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>Prévoir: un tapis de sol + un chiffon (ou petite serviette) Etre: En Judogi (kimono) ou en tenue de sport</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/83500033886?pwd=UHpkMwdsd0NoSUptVlg1OU9BWTJiZz09</p> <p>ID de réunion : 835 0003 3886 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</p> <p>Rendez-vous sur le parking du stade de Bletterans à 10h</p> <p>Prévoir: VOIR DIRECTEMENT SUR LE MAIL ENVOYE AUX LICENCIÉS DU JCB</p> <p>Exercices en individuel et à distance</p>
<p>Taiso/ Gym Japonaise</p> <p>Enfants (+10ans)/Ados/Adultes/Séniors</p> <p>De 17h30 à 18h15 avec Michèle</p> <p>Prévoir: un tapis de sol et un bâton ou un manche à balai</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</p> <p>ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO</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 + 1 petit oreiller/coussin (ou ballon en mousse) + une chaise ou tabouret</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3TIh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</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/Vétérans</p> <p>De 19h15 à 20h15 avec Alice & Ludo</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + 2 poids (haltères, bouteilles, ...)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkpUQT09</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</p> <p>Rendez-vous sur le parking du stade de Bletterans à 11h</p> <p>Prévoir: VOIR DIRECTEMENT SUR LE MAIL ENVOYE AUX LICENCIÉS DU JCB</p> <p>Exercices en individuel et à distance</p>	
<p>Relaxation</p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p>De 18h15 à 18h30 avec Michèle</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + un plaid ou couverture + un coussin pour la tête</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</p> <p>ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO</p>	<p>Relaxation</p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p>De 20h à 20h30 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/89501083894?pwd=WTI3TIh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p>				