

Planning des séances en Visio sur l'application ZOOM : Semaine du 25 au 31 janvier 2021

A partir de 2ans sans limite d'âge

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 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEU DI	VENDREDI 29	SAMEDI 30
		<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: sa ceinture de Judo 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 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 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 Code secret : JUDO</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">De 10h à 10h45 avec Alice Rendez-vous sur le parking du stade de Bletterans à 10h</p> <p align="center">Prévoir: VOIR DIRECTEMENT SUR LE MAIL ENVOYE AUX LICENCIÉS DU JCB</p> <p align="center">Exercices en individuel et à distance</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 1 petit oreiller ou ballon en mousse</p> <p align="center">https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</p> <p align="center">ID de réunion : 845 7821 9709 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: un tapis de sol + 2 poids (haltères, bouteilles, ...)</p> <p align="center">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3TIh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p align="center">ID de réunion : 895 0108 3894 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 bâton ou un manche à balai + 2 poids (haltères, bouteilles, ...)</p> <p align="center">https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkpUQT09</p> <p align="center">ID de réunion : 834 5124 6406 Code secret : JUDO</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">De 11h à 12h avec Alice Rendez-vous sur le parking du stade de Bletterans à 11h</p> <p align="center">Prévoir: VOIR DIRECTEMENT SUR LE MAIL ENVOYE AUX LICENCIÉS DU JCB</p> <p align="center">Exercices en individuel et à distance</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</p> <p align="center">https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</p> <p align="center">ID de réunion : 845 7821 9709 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=WTI3TIh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p align="center">ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p>				