

# Planning des séances en Visio sur l'application ZOOM : Semaine du 4 au 10 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 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENREDI 8
		<p><b>Judo Enfants</b></p> <p>Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins</p> <p><b>De 16h30 à 17h</b> avec Alice</p> <p>Prévoir: un tapis de sol Etre: En Judogi ( kimono) ou en tenue de sport</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NFJvZUFSN0JLYzdkVmR0Y01vZWdLZz09">https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NFJvZUFSN0JLYzdkVmR0Y01vZWdLZz09</a></p> <p>ID de réunion : 845 2775 9179 Code secret : JUDO</p>		<p><b>Judo Enfants "EN FAMILLE"</b> <b>De 18h à 18h30</b> 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 + une paire de chaussettes Etre: En Judogi ( kimono) ou en tenue de sport</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/83500033886?pwd=UHpKMWdsd0NoSUpVlg1OU9BWTJiZz09">https://us02web.zoom.us/j/83500033886?pwd=UHpKMWdsd0NoSUpVlg1OU9BWTJiZz09</a></p> <p>ID de réunion : 835 0003 3886 Code secret : JUDO</p>
<p><b>Taiso/ Gym Japonaise</b></p> <p>Enfants (+10ans)/Ados/Adultes/Séniors</p> <p><b>De 17h30 à 18h15</b> avec Alice</p> <p>Prévoir: une chaise + manche à balai/baton</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHB2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09">https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHB2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</a></p> <p>ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO</p>	<p><b>CIRCUIT TRAINING</b></p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p><b>De 19h à 20h</b> avec Alice</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + 2 poids ( haltères, ...)</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</a></p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p>			<p><b>JUDO + Renfo/cardio Ados/Adultes</b></p> <p>Benjamins/Minimes/Cadets/juniors/Séniors/Vétérans</p> <p><b>De 19h15 à 20h15</b> avec Alice &amp; Ludo</p> <p>Prévoir: son haut de Judogi et sa ceinture de Judo</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkpUQT09">https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkpUQT09</a></p> <p>ID de réunion : 834 5124 6406 Code secret : JUDO</p>
<p><b>Relaxation</b></p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p><b>De 18h15 à 18h30</b> avec Michèle</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + un plaid ou couverture + un coussin pour la tête (facultatif)</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHB2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09">https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHB2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</a></p> <p>ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO</p>	<p><b>Relaxation</b></p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p><b>De 20h à 20h30</b> avec Michèle</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + coussin pour la tête (facultatif)</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</a></p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p>			

