

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 8 | MARDI 9 | MERCREDI 10 | JEUDI 11 | VENDREDI 12 | SAMEDI 13 |
|---|--|-------------|----------|--|--|
| | | | | <p>Judo Enfants en famille De 18h15 à 18h45 avec Alice 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 Prévoir: un tapis de sol + un chiffon (ou petite serviette) Etre: En Judogi (kimono) ou en tenue de sport https://us02web.zoom.us/j/83500033886?pwd=UHpKMWdsd0NoSUptVlg1OU9BWTJlZz09 ID de réunion : 835 0003 3886 Code secret : JUDO</p> | <p>Séance PPG (cardio, renfo, équilibre, judo ...) Eveils Judo 2015/2016 , mini-poussin(e)s 2014 2013 , Poussin(e)s 2012 : licenciés au JCB De 10h à 10h45 avec Alice Rendez-vous sur le parking du stade de Bletterans à 10h Prévoir: VOIR DIRECTEMENT SUR LE MAIL ENVOYE AUX LICENCIES DU JCB Exercices en individuel et à distance</p> |
| <p>Taiso/ Gym Japonaise Enfants (+10ans)/Ados/Adultes/Séniors De 17h30 à 18h15 avec Michèle Prévoir: un tapis de sol et un élastique ou une serviette https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09 ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO</p> | <p>CIRCUIT TRAINING Ados/Adultes/Séniors De 19h à 20h avec Alice & Ludo Prévoir: un tapis de sol + un bâton ou un manche à balai https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3TIh3UUUw1RXRwMTZudEVGdkV2UT09 ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p> | | | <p>JUDO + Renfo/cardio Ados/Adultes Benjamins/Minimes/Cadets/juniors/Séniors/Vétérans De 19h15 à 20h15 avec Alice & Ludo Prévoir: un tapis de sol + 2 poids (haltères, bouteilles, ...) https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkpUQT09 ID de réunion : 834 5124 6406 Code secret : JUDO</p> | <p>Séance PPG (cardio, renfo, équilibre, judo ...) Poussin(e)s 2011, benjamin(e)s 2010/2009, minimes 2008/2007, cadet(te)s, juniors et séniors : licenciés au JCB De 11h à 12h avec Alice Rendez-vous sur le parking du stade de Bletterans à 11h Prévoir: VOIR DIRECTEMENT SUR LE MAIL ENVOYE AUX LICENCIES DU JCB Exercices en individuel et à distance</p> |
| <p>Relaxation Ados/Adultes/Séniors De 18h15 à 18h30 avec Michèle Prévoir: un tapis de sol + un plaid ou couverture + un coussin pour la tête https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09 ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO</p> | | | | | |