

Planning des séances en Visio sur l'application ZOOM : Semaine du 23 au 29 Novembre 2020

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 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27	SAMEDI 28
E n t r a i d e e t p r o s p é r i t é m u t u e l l e			<p>Judo Enfants</p> <p>Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins</p> <p>De 16h30 à 17h avec Alice</p> <p>Prévoir: 2 ceintures (judo, peignoir, pantalon ou petite corde, ...)</p> <p>Etre: En Judogi (kimono) ou en tenue de sport</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NFlvZUFsN0JLYzdkVmR0Y01vZWdLZz09</p> <p>ID de réunion : 845 2775 9179</p> <p>Code secret : JUDO</p>		<p>Judo Enfants</p> <p>Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins</p> <p>De 18h à 18h30 avec Alice</p> <p>Prévoir: un tapis de sol, un bâton (manche à balai)</p> <p>Etre: En Judogi (kimono) ou en tenue de sport</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/83500033886?pwd=UHpKMWdsd0NoSUptVlg1OU9BWTJjZz09</p> <p>ID de réunion : 835 0003 3886</p> <p>Code secret : JUDO</p>	
	<p>Taiso/ Gym Japonaise</p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p>De 17h30 à 18h15 avec Michèle</p> <p>Prévoir: un tapis de sol, un bâton (manche à balai), 2 poids (haltères, bouteilles, ...) et un petit ballon.</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESH82bHPLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</p> <p>ID de réunion : 845 7821 9709</p> <p>Code secret : TAISO</p>	<p>CIRCUIT TRAINING</p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p>De 19h à 20h avec Alice</p> <p>Prévoir: 2 poids (haltères, bouteilles,) + un tapis de sol</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3THh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894</p> <p>Code secret : CIRCUIT</p>	<p>JUDO Ados/Adultes + Renfo</p> <p>Benjamin/Minimes/Cadets/juniors/Séniors/Vétérans</p> <p>De 19h15 à 20h15 avec Alice</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</p> <p>Code secret : JUDO</p>	<p>Visio Réunion: Judo Club Bletteranois</p> <p>Parents + Judokas à partir de Cadets + Membres du CA du club (Judo Club Bletteranois)</p> <p>A partir de 20h</p> <p>Objet: mise en place des différentes commissions du club</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/86719076837?pwd=U1hJaUw5dE1ta2xjTEZFeUJlVWVmO1dz09</p> <p>ID de réunion : 867 1907 6837</p> <p>Code secret : "envoyé par mail"</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 (facultatif)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESH82bHPLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</p> <p>ID de réunion : 845 7821 9709</p> <p>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=WTI3THh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894</p> <p>Code secret : CIRCUIT</p>				

Les professeurs des Visio/séances en direct :

Alice BALLAUD, 4ème Dan, professeur au JC Champagnolais (Champagnole et Arbois) et JC Bletteranois

Michèle PIPART, 1er Dan, professeur Taiso au JC Champagnolais (Champagnole et Monnet-la-Ville)

