


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 30	MARDI 1er	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENREDI 4	SAMEDI 5
	<p>Ouverture du calendrier de l'avent!</p>  <p>https://calendar.myadvent.net/?id=286fc9d0075ff2241be161de076a28bb</p>	<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 ballon ou une balle + un tapis de sol Etre: En Judogi (kimono) ou en tenue de sport</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NFJvZUFsNOJLYzdkVmR0Y01vZWdLZz09</p> <p>ID de réunion : 845 2775 9179 Code secret : JUDO</p>		<p>Mondo à thème: Code Moral du Judo</p> <p>Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins</p> <p>De 17h30 à 18h avec Alice</p> <p>Le Mondo incarne un temps de discussion entre un professeur et les élèves</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/83500033886?pwd=UHpkMwdsd0NoSUp1Vlg1OU9BWTJlZz09</p> <p>ID de réunion : 835 0003 3886 Code secret : JUDO</p>	<p>Judo Enfants EN FAMILLE De 17h à 17h30 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 par participant Etre: En Judogi (kimono) ou en tenue de sport</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/83672964373?pwd=NzAwMlRtd0R0SVNScjc4ZWw81RDFWdz09</p> <p>ID de réunion : 83672964373 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=Mk5ESHb2bHpLTmhmMTkd3WFZCZH</p> <p>RmUT09</p> <p>ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO</p>	<p>Le calendrier des Judokas de 10 à 17ans de Catherine Alice</p>  <p>https://calendar.myadvent.net/?id=a48abc9c8d6c5cea71d09826bb4e57c2</p>	<p>CIRCUIT TRAINING</p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p>De 19h à 20h avec Alice</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + manche à balai/baton</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p>		<p>JUDO Ados/Adultes + Renfo</p> <p>Benjamins/Minimes/Cadets/juniors/Séniors/Vétérans</p> <p>De 19h15 à 20h15 avec Alice</p> <p>Prévoir: une chaise + 2 poids (haltères, bouteilles,)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkpwUQT09</p> <p>ID de réunion : 834 5124 6406 Code secret : JUDO</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=Mk5ESHb2bHpLTmhmMTkd3WFZCZH</p> <p>RmUT09</p> <p>ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO</p>	<p>Le calendrier des + de 18ans de Catherine Alice</p>  <p>https://calendar.myadvent.net/?id=9c9ed0cb7f8486b6677981daa51de8c0</p>	<p>Relaxation</p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p>De 20h à 20h30 avec Michèle</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + coussin pour la tête (facultatif)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p>			