

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 9	MARDI 10	MERCREDI 11 FERIA	JEUDI 12	VENDREDI 13
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>Taiso/ Gym matinale Ados/Adultes/Séniors De 9h15 à 10h avec Alice</p> <p>Prévoir: une chaise + 2 poids (haltères, bouteilles,)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpL TmhMTkd3WFZCZHRmUT09</p> <p>ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO</p>		<p>Judo Enfants EN FAMILLE De 16h30 à 17h avec Alice Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins avec les frères, les soeurs et les parents pour une 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/84527759179?pwd=NFJvZUFsNOJLY zdkVmROy01vZWdLZz09</p> <p>ID de réunion : 845 2775 9179 Code secret : JUDO</p>		<p>Judo Enfants Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins De 17h30 à 18h avec Alice</p> <p>Prévoir: Un ballon ou une balle + une ceinture (de Judo, peignoir,...) Etre: En Judogi (kimono) ou en tenue de sport</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/83500033886?pwd=UHpKMWdsd0 NoSUptVlg1OU9BWTJiZz09</p> <p>ID de réunion : 835 0003 3886 Code secret : JUDO</p>
	<p>Relaxation Ados/Adultes/Séniors De 10h à 10h30 avec Michèle</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + coussin pour la tête (facultatif)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpL TmhMTkd3WFZCZHRmUT09</p> <p>ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO</p>		<p>CIRCUIT TRAINING Ados/Adultes/Séniors De 19h à 20h avec Alice</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + 2 poids (haltères, bouteilles,)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3TH3UUUp1 RXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p>		<p>JUDO Ados/Adultes + Renfo Benjamin/Minimes/Cadets/juniors/Séniors/Vétérans 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=cEtQS3k1YkQv RUpyM2NSR0NxdkpUQT09</p> <p>ID de réunion : 834 5124 6406 Code secret : JUDO</p>
				<p>Relaxation Ados/Adultes/Séniors 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=WTI3TH3UUUp1 RXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894 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)

