

Planning des séances " à distance + présentiel" : Semaine du 12 au 18 avril 2021

A partir de 2ans sans limite d'âge

Les séances à distance en visio 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 12	MARDI 13	MERCREDI 14	VENDREDI 16	SAMEDI 17
<p><i>Vacances scolaires</i></p> <p>Attention changements d'horaires Taiso</p>		<p>Judo Enfants et en famille (frères, sœurs, parents, grands-parents, cousins, copains,... sont invités à participer)</p> <p>De 17h30 à 18h avec Alice</p> <p>Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins</p> <p>Prévoir: 1 tapis de sol + un chiffon ou une petite serviette 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>Taiso/ Gym Japonaise Enfants (+10ans) / Ados / Adultes / Séniors</p> <p>De 18h à 18h45 avec Michèle</p> <p>Prévoir: 1 chaise ou un tabouret + 2 poids (haltères, bouteilles d'eau,..)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHB2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</p> <p>ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO</p>	<p>CIRCUIT TRAINING Ados / Adultes / Séniors</p> <p>De 19h à 20h avec Alice & Ludo</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + 1 chaise ou un tabouret + 2 poids (haltères, bouteilles d'eau,..)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p>		<p>JUDO + Renfo/cardio Ados / Adultes / Séniors</p> <p>De 19h15 à 20h15 avec Alice & Ludo</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + une ceinture de judo + 2 poids (haltères, bouteilles d'eau,..)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkpUQT09</p> <p>ID de réunion : 834 5124 6406 Code secret : JUDO</p>	
<p>Relaxation Ados/Adultes/Séniors</p> <p>De 18h45 à 19h 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=Mk5ESHB2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</p> <p>ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO</p>	<p>Etirements Ados/Adultes/Séniors</p> <p>De 20h à 20h20 avec Alice</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + 1 chaise ou un manche à balai</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p>		<p>Initiation et échanges autour de la langue Japonaise 10ans et + de 20h15 à 20h45/21h</p> <p>Initiation et échanges avec Maxime autour de la langue Japonaise</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkpUQT09</p> <p>ID de réunion : 834 5124 6406 Code secret : JUDO</p>	