

# Planning des séances " à distance + présentiel" : Semaine du 15 au 21 Mars 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 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENREDI 19	SAMEDI 20
		<p align="center"><b>Judo Enfants</b></p> <p align="center"><b>De 18h à 18h30</b> avec Alice</p> <p align="center">Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins</p> <p>Prévoir: 1 tapis de sol + une ceinture ( de judo, ...) Etre: En Judogi ( kimono) ou en tenue de sport</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NfJvZUFsNOJLYzdkVmROY01vZWdLZz09">https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NfJvZUFsNOJLYzdkVmROY01vZWdLZz09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 845 2775 9179</p> <p align="center">Code secret : JUDO</p>			<p align="center"><b>Séances en présentiel</b></p> <p align="center">↓</p> <p align="center"><b>Séance PPG ( cardio, renfo, équilibre, judo ...)</b></p> <p align="center">Baby 2017/2018, Eveils Judo 2015/2016 , mini-poussin(e)s 2014 2013 , Poussin(e)s 2012</p> <p align="center"><b>De 10h à 10h45 avec Maeva</b> <b>Rendez-vous sur le parking du Dojo de Champagnole à 10h</b></p> <p align="center">Prévoir: VOIR DIRECTEMENT SUR LE MAIL ENVOYE AUX LICENCIES DU JCC</p>
					<p align="center">Exercices en individuel et sans contact</p>
<p align="center"><b>Taiso/ Gym Japonaise</b></p> <p align="center">Enfants (+10ans)/Ados/Adultes/Séniors</p> <p align="center"><b>De 17h30 à 18h15</b> avec Michèle</p> <p>Prévoir: une chaise + une serviette ou un élastique</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09">https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 845 7821 9709</p> <p align="center">Code secret : TAISO</p>	<p align="center"><b>CIRCUIT TRAINING</b></p> <p align="center">Ados/Adultes/Séniors</p> <p align="center"><b>De 19h à 20h</b> avec Alice &amp; Ludo</p> <p>Prévoir: une chaise ou tabouret + 2 poids ( haltères, bouteilles d'eau,...)</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 895 0108 3894</p> <p align="center">Code secret : CIRCUIT</p>			<p align="center"><b>JUDO + Renfo/cardio Ados/Adultes</b></p> <p align="center">Benjamins/Minimes/Cadets/juniors/Séniors/Vétérans</p> <p align="center"><b>De 19h15 à 20h15</b> avec Alice &amp; Ludo</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + 2 poids ( haltères, bouteilles d'eau,...)</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkpUQT09">https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkpUQT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 834 5124 6406</p> <p align="center">Code secret : JUDO</p>	<p align="center"><b>Séance PPG ( cardio, renfo, équilibre, judo ...)</b></p> <p align="center">Poussin(e)s 2011, benjamin(e)s 2010/2009, minimes 2008/2007, cadet(te)s, juniors et séniors, Taisokas et circuit training</p> <p align="center"><b>De 11h à 12h avec Maeva</b> <b>Rendez-vous sur le parking du Dojo de Champagnole à 11h</b></p> <p align="center">Prévoir: VOIR DIRECTEMENT SUR LE MAIL ENVOYE AUX LICENCIES DU JCC</p>
<p align="center"><b>Relaxation</b></p> <p align="center">Ados/Adultes/Séniors</p> <p align="center"><b>De 18h15 à 18h30</b> avec Michèle</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + un plaid ou couverture + un coussin pour la tête (facultatif)</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09">https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 845 7821 9709</p> <p align="center">Code secret : TAISO</p>	<p align="center"><b>Etirements</b></p> <p align="center">Ados/Adultes/Séniors</p> <p align="center"><b>De 20h à 20h20</b> avec Alice</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + une serviette ou un élastique</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 895 0108 3894</p> <p align="center">Code secret : CIRCUIT</p>			<p align="center">Initiation et échanges autour de la langue Japonaise</p> <p align="center">10ans et +</p> <p align="center"><b>de 20h15 à 20h45/21h</b></p> <p>Initiation et échanges avec Maxime autour de la langue Japonaise</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkpUQT09">https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkpUQT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 834 5124 6406</p> <p align="center">Code secret : JUDO</p>	<p align="center">Exercices en individuel et sans contact</p>