

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 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENREDI 30	SAMEDI 1
	<p><b>Attention exceptionnellement changements d'horaires</b></p>	<p><b>Judo Enfants</b></p> <p>De <b>15h00 à 15h30</b> avec Alice</p> <p>Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins</p> <p>Prévoir: 1 tapis de sol + un petit ballon ou une balle                      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>ID de réunion : 845 2775 9179</p> <p>Code secret : JUDO</p>			<b>Férieré</b>
<p><b>Taiso/ Gym Japonaise</b></p> <p>Enfants (+10ans) / Ados / Adultes / Séniors</p> <p>De <b>18h à 18h45</b> avec Michèle</p> <p>Prévoir: 1 tapis de sol + 1 élastique fitness ou une grande serviette</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09">https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</a></p> <p>ID de réunion : 845 7821 9709</p> <p>Code secret : TAISO</p>	<p><b>CIRCUIT TRAINING</b></p> <p>Ados / Adultes / Séniors</p> <p>De <b>19h à 20h</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/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</a></p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894</p> <p>Code secret : CIRCUIT</p>		<p><b>JUDO + Renfo/cardio Ados/Adultes</b></p> <p>Benjamins/Minimes/Cadets/juniors/Séniors/Vétérans</p> <p>De <b>19h15 à 20h15</b> avec 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>ID de réunion : 834 5124 6406</p> <p>Code secret : JUDO</p>		
<p><b>Relaxation</b></p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p>De <b>18h45 à 19h</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>ID de réunion : 845 7821 9709</p> <p>Code secret : TAISO</p>	<p><b>Etirements</b></p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p>De <b>20h à 20h20</b> avec Alice</p> <p>Prévoir: un tapis de sol</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</a></p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894</p> <p>Code secret : CIRCUIT</p>		<p><b>Initiation et échanges autour de la langue Japonaise</b></p> <p>10ans et +</p> <p>de <b>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>ID de réunion : 834 5124 6406</p> <p>Code secret : JUDO</p>		