


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 29	MARDI 30	MERCREDI 31	JEUDI 30	VENREDI 2	SAMEDI 3
		<p>Judo Enfants</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 + une serviette</p> <p>Etre: En Judogi (kimono) ou en tenue de sport</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NfJvZUFsNOJLYzdkVmROY01vZWdLZz09</p> <p>ID de réunion : 845 2775 9179</p> <p>Code secret : JUDO</p>		<p>Les licenciés du JCC et leurs familles sont invités</p> <p>Samedi 3 Avril 2021 Derrière le Dojo de Champagne</p> <p>Pour les séances de Pâques</p> <p>2 séances vous sont proposées:</p> <p>9h30: Licencié(e)s Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins et les membres de leurs familles. Les élèves doivent participer à un petit atelier de 15 à 20 min.</p> <p>10h à 12h: Licencié(e)s Poussins 2017/2018, Benjamins, Minimes, Cadets, Juniors, seniors et vétérans. Taisokas et circuit training et les membres de leurs familles.</p> <p>12h à 14h: Séance sportive avec petits défis sportifs et récompenses en chocolats pour tous.</p> 	<p>Séances en présentiel et en famille</p> <p>↓</p> <p>Séance PPG (cardio, renfo, équilibre, judo ...)</p> <p>Baby 2017/2018, Eveils Judo 2015/2016 , mini-poussin(e)s 2014 2013 , Poussin(e)s 2012</p> <p>De 10h à 10h45 avec Elias</p> <p>Rendez-vous sur le parking du Dojo de Champagne à 10h</p> <p>Prévoir: VOIR DIRECTEMENT SUR LE MAIL ENVOYE AUX LICENCIES DU JCC</p>
<p>Taiso/ Gym Japonaise</p> <p>Enfants (+10ans) / Ados / Adultes / Séniors</p> <p>De 17h30 à 18h15 avec Michèle</p> <p>Prévoir: un bâton ou un manche à balai</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHB2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</p> <p>ID de réunion : 845 7821 9709</p> <p>Code secret : TAISO</p>	<p>CIRCUIT TRAINING</p> <p>Ados / Adultes / Séniors</p> <p>De 19h à 20h avec Alice & Ludo</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + 2 poids (haltères, bouteilles d'eau,..)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894</p> <p>Code secret : CIRCUIT</p>			<p>JUDO + Renfo/cardio Ados/Adultes</p> <p>Benjamins/Minimes/Cadets/juniors/Séniors/Vétérans</p> <p>De 19h15 à 20h15 avec Alice & Ludo</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + 2 poids (haltères, bouteilles d'eau,..)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUUpYmM2NSR0NxdkpUQT09</p> <p>ID de réunion : 834 5124 6406</p> <p>Code secret : JUDO</p>	<p>Exercices en individuel et à distance</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=Mk5ESHB2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</p> <p>ID de réunion : 845 7821 9709</p> <p>Code secret : TAISO</p>	<p>Etirements</p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p>De 20h à 20h20 avec Alice</p> <p>Prévoir: un tapis de sol</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894</p> <p>Code secret : CIRCUIT</p>			<p>Initiation et échanges autour de la langue Japonaise</p> <p>10ans et +</p> <p>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=cEtQS3k1YkQvRUUpYmM2NSR0NxdkpUQT09</p> <p>ID de réunion : 834 5124 6406</p> <p>Code secret : JUDO</p>	<p>Séance PPG (cardio, renfo, équilibre, judo ...)</p> <p>Poussin(e)s 2011, benjamin(e)s 2010/2009, minimes 2008/2007, cadet(te)s, juniors et séniors, Taisokas et circuit training</p> <p>De 11h à 12h avec Elias</p> <p>Rendez-vous sur le parking du Dojo de Champagne à 11h</p> <p>Prévoir: VOIR DIRECTEMENT SUR LE MAIL ENVOYE AUX LICENCIES DU JCC</p>
					<p>Exercices en individuel et à distance</p>