

# Planning des séances " à distance + présentiel" : Semaine du 8 au 14 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 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENREDI 12	SAMEDI 13
		<p align="center"><b>Judo Enfants</b></p> <p align="center"><b>De 16h30 à 17h avec Alice</b></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 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 Elias</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 avec Michèle</b></p> <p align="center">Prévoir: un bâton</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 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 avec Alice &amp; Ludo</b></p> <p align="center">Prévoir: un tapis de sol + un bâton</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 895 0108 3894 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 avec Alice &amp; Ludo</b></p> <p align="center">Prévoir: un tapis de sol + un bâton + 2 poids ( haltères, bouteilles d'eau,..)</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUUpYmM2NSR0NxdkpUQT09">https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUUpYmM2NSR0NxdkpUQT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 834 5124 6406 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 Elias</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 avec Michèle</b></p> <p align="center">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 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 avec Alice</b></p> <p align="center">Prévoir: un tapis de sol + un baton</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p>			<p align="center"><b>Initiation et échanges autour de la langue Japonaise</b></p> <p align="center">10ans et +</p> <p align="center"><b>de 20h15 à 20h45/21h</b></p> <p align="center">Initiation et échanges avec Maxime autour de la langue Japonaise</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUUpYmM2NSR0NxdkpUQT09">https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUUpYmM2NSR0NxdkpUQT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 834 5124 6406 Code secret : JUDO</p>	<p align="center">Exercices en individuel et sans contact</p>