Planning des séances " à distance + présentiel" : Semaine du 10 au 15 mai 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 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI	VENDREDI 14	SAMEDI 15
		Judo Enfants **De 17h30 à 18h** avec Alice Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins Prévoir: 1 tapis de sol + 1 chaise Etre: En Judogi (kimono) ou en tenue de sport https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NFJvZUFsN0JLYzdkVmR0Y01vZWdLZz09 ID de réunion : 845 2775 9179 Code secret : JUDO			**Séances en présentiel** ↓ **Séance PPG (cardio, renfo, équilibre, judo …)** Baby 2017/2018, Eveils Judo 2015/2016 , mini-poussin(e)s 2014 2013 , Poussin(e)s 2012 **De 10h30 à 11h30 avec MAEVA** **Rendez-vous sur le parking du Dojo de Champagnole à 10h30** Prévoir: VOIR DIRECTEMENT SUR LE MAIL ENVOYE AUX LICENCIES DU JCC Exercices en individuel et à distance
Taiso/ Gym Japonaise Enfants (+10ans) / Ados / Adultes / Séniors **De 18h à 18h45** avec Michèle Prévoir: 1 tapis de sol + 2 poids https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHB2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09 ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO	**CIRCUIT TRAINING** Ados / Adultes / Séniors **De 19h à 20h** avec Alice & Ludo Prévoir: un tapis de sol + 2 poids (haltères, bouteilles d'eau,..) https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09 ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT				
Relaxation Ados/Adultes/Séniors **De 18h45 à 19h** avec Michèle Prévoir: un tapis de sol + un plaid ou couverture + un coussin pour la tête (facultatif) https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHB2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09 ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO	**Etirements** Ados/Adultes/Séniors **De 20h à 20h20** avec Alice Prévoir: un tapis de sol https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09 ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT			Ascension + pont	