

Les séances 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	VENDREDI 19
	<p>Judo Enfants : "Déguisé"</p> <p>Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins Les frères, les soeurs et les parents sont invités à participer à cette</p> <p>De 16h30 à 17h avec Alice</p> <p>Prévoir: un (très) gros nounours ou un gros oreiller Etre: En Judogi (kimono) ou en tenue de sport ou déguisé</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NFJvZUFsNOJLYzdkVmROyO1vZWdLZz09</p> <p>ID de réunion : 845 2775 9179 Code secret : JUDO</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, ...) et un déguisement pour les plus motivés !</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894 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 Ludo</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + 2 poids (haltères, bouteilles, ...)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkpUQT09</p> <p>ID de réunion : 834 5124 6406 Code secret : JUDO</p>
	<p>Apéro/visio du carnaval</p> <p>déguisé ...ou pas !</p> <p>Après la séance CT</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p>			

