

Planning des séances en Visio sur l'application ZOOM : Semaine du 22 au 28 février 2021

A partir de 2ans sans limite d'âge

Les séances 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 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI	VENDREDI 26
		<p>Judo Enfants</p> <p>De 16h30 à 17h avec Alice</p> <p>Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins</p> <p>Prévoir: 4 petits jouets (playmobil, barbie, petite voiture,...)</p> <p>Etre: En Judogi (kimono) ou en tenue de sport</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NFJvZUFsNOJLYzdkVmROyO1vZWdLZz09</p> <p>ID de réunion : 845 2775 9179</p> <p>Code secret : JUDO</p>		<p>Judo Enfants et/ou en famille De 18h à 18h30 avec Alice</p> <p>Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins. Les frères, les soeurs et les parents sont invités à participer à cette séance remplie de défis sportifs</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + une peluche ou un petit ballon</p> <p>Etre: En Judogi (kimono) ou en tenue de sport</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/83500033886?pwd=UHpKMWdsd0NoSUpTVlg1OU9BWTJiZz09</p> <p>ID de réunion : 835 0003 3886</p> <p>Code secret : JUDO</p>
<p>Taiso/ Gym Japonaise</p> <p>Enfants (+10ans)/Ados/Adultes/Séniors</p> <p>De 17h30 à 18h15 avec Michèle</p> <p>Prévoir: un tapis de sol et 2 poids (haltères, bouteilles, ...)</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: une chaise ou tabouret + 2 poids (haltères, bouteilles, ...)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3TIh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</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 sac à dos/cartable avec du poids à l'intérieur en fonction de votre gabarit (livres, haltères, bouteilles,...)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSRONxdkpuQT09</p> <p>ID de réunion : 834 5124 6406</p> <p>Code secret : JUDO</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=WTI3TIh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894</p> <p>Code secret : CIRCUIT</p>			