

Planning des séances en Visio sur l'application ZOOM : Semaine du 14 au 20 déc 2020

A partir de 2ans sans limite d'âge

Les séances en visio 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 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDEDI 18	SAMEDI 19
<p>Visio : Taiso/ Gym Japonaise</p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p>De 17h30 à 18h15 avec Michèle</p> <p>Prévoir: un tapis de sol et un petit ballon ou petit oreiller</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHb2bHpLTmhMTkd3WFZCZH RmUT09</p> <p>ID de réunion : 845 7821 9709</p> <p>Code secret : TAISO</p>	<p>Visio : Judo Enfants</p> <p>Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins</p> <p>De 18h à 18h30 avec Alice</p> <p>Prévoir: un tapis de sol Etre: En Judogi (kimono) ou en tenue de sport</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NFJvZUFsNOJLYzdkVmROyO1vZWdLZz0 9</p> <p>ID de réunion : 845 2775 9179</p> <p>Code secret : JUDO</p>	<p>Dojo de Champagnole : Pour les licenciés JCC</p> <p>Cours en présentiel avec Alice et le père Noël (sous conditions Préfet et Mairie)</p> <p>-Poussins 2011/2012 de 14h à 14h45 -Mini-poussins 2014/2013 : de 15h à 15h45</p> <p>-Eveils Judo 2015/2016: de 16h à 16h45 -Baby Judo 2017/2018: de 17h à 17h30</p> <p>-Benjamins 2010/2009, Minimes 2008/2007, cadets 2006/2005/2004 et Juniors 2003 et 2002 (moins de 18 ans) : de 17h45 à 18h45</p>		<p>Dojo de Champagnole : Pour les licenciés JCC</p> <p>Cours en présentiel avec Elias (sous conditions Préfet et Mairie)</p> <p>-Mini-poussins 2014/2013 et Poussins 2012/2011 : de 17h à 18h</p> <p>-Benjamins 2010/2009, Minimes 2008/2007, cadets 2006/2005/2004 et Juniors 2003 et 2002 (moins de 18ans) : de 18h30 à 19h30</p>	<p>Visio : Judo Enfants et en famille De 16h30 à 17h avec Alice</p> <p>Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins, Minimes. Les frères, les sœurs et les parents peuvent s'ils le souhaitent participer à cette séance.</p> <p>Etre: En Judogi (kimono) ou en tenue de sport et déguisé pour les volontaires !!! (bonnet de Noël, ...)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/83672964373?pwd=NzAwMIRtd0RsSVNScic4ZW81RDFWdz09</p> <p>ID de réunion : 83672964373</p> <p>Code secret : JUDO</p>
<p>Visio : 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=Mk5ESHb2bHpLTmhMTkd3WFZCZH RmUT09</p> <p>ID de réunion : 845 7821 9709</p> <p>Code secret : TAISO</p>	<p>Visio : Circuit training & Relaxation</p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p>Circuit Trainig de 19h à 20h avec Alice Relaxation de 20h à 20h20 avec Michèle</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + 2 poids (haltères,...)</p> <p>https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3TIh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2 UT09</p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894</p> <p>Code secret : CIRCUIT</p>				