


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 16	MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20	SAMEDI 21
E n t r a i d e  e t  p r o s p é r i t é  m u t u e l l e	<p><b>Taiso/ Gym matinale</b></p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p><b>De 9h15 à 10h</b> avec Alice</p> <p>Prévoir: un coussin ou petit oreiller + un tapis de sol</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHB2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09">https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHB2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</a></p> <p>ID de réunion : 845 7821 9709</p> <p>Code secret : TAISO</p>		<p><b>Judo Enfants</b></p> <p>Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins</p> <p><b>De 16h30 à 17h</b> avec Alice</p> <p>Prévoir: Une gourde ou bouteille d'eau + une petite serviette</p> <p>Etre: En Judogi ( kimono) ou en tenue de sport</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NFlvZUFsNOJlYzdkVmR0Y01vZWdLZz09">https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NFlvZUFsNOJlYzdkVmR0Y01vZWdLZz09</a></p> <p>ID de réunion : 845 2775 9179</p> <p>Code secret : JUDO</p>		<p><b>Judo Enfants</b></p> <p>Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins</p> <p><b>De 17h30 à 18h</b> avec Alice</p> <p>Prévoir: Un ballon ou une balle + une ceinture (de Judo, peignoir,...)</p> <p>Etre: En Judogi ( kimono) ou en tenue de sport</p> <p><b>ANNULEE</b></p>	<p><b>Judo Enfants EN FAMILLE</b></p> <p><b>De 17h à 17h30</b> 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: Une gourde ou bouteille d'eau + une petite serviette</p> <p>Etre: En Judogi ( kimono) ou en tenue de sport</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/83672964373?pwd=NzAwMlRtd0R5SVNScjc4ZWw81RDFWdz09">https://us02web.zoom.us/j/83672964373?pwd=NzAwMlRtd0R5SVNScjc4ZWw81RDFWdz09</a></p> <p>ID de réunion : 83672964373</p> <p>Code secret : JUDO</p>
	<p><b>Relaxation</b></p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p><b>De 10h à 10h30</b> avec Michèle</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + 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>ID de réunion : 845 7821 9709</p> <p>Code secret : TAISO</p>		<p><b>CIRCUIT TRAINING</b></p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p><b>De 19h à 20h</b> avec Alice</p> <p>Prévoir: une chaise ou tabouret + 2 poids ( haltères, bouteilles, ....)</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTl3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTl3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</a></p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894</p> <p>Code secret : CIRCUIT</p>		<p><b>19h15 à 19h45 Renfo Musculaire</b></p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p>Pour le renfo prévoir: un tapis de sol + 2 poids ( haltères, bouteilles, ....)</p> <p><b>19h45 à 20h15 : Visionnage de la prestation du 5ème Dan de Ludo avec les explications de Ludo</b></p>  <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkpUQT09">https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkpUQT09</a></p> <p>ID de réunion : 834 5124 6406</p> <p>Code secret : JUDO</p>	
				<p><b>Relaxation</b></p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p><b>De 20h à 20h30</b> avec Michèle</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + coussin pour la tête (facultatif)</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTl3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTl3Tlh3UUUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</a></p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894</p> <p>Code secret : CIRCUIT</p>		

Les professeurs des Visio/séances en direct :

Alice BALLAUD, 4ème Dan, professeur au JC Champagnolais ( Champagnole et Arbois) et JC Bletteranois

Michèle PIPART, 1er Dan, professeur Taiso au JC Champagnolais ( Champagnole et Monnet-la-Ville)

