

# Planning des séances en Visio sur l'application ZOOM : Semaine du 23 au 29 Novembre 2020

A partir de 2ans .... sans limite d'âge

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 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27
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 align="center"><b>Judo Enfants</b></p> <p align="center">Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins</p> <p align="center"><b>De 16h30 à 17h</b> avec Alice</p> <p>Prévoir: 2 ceintures ( judo, peignoir, pantalon ou petite corde, ...) Etre: En Judogi ( kimono) ou en tenue de sport</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NFJvZUFsN0JLYzdkVmROy01vZWdLZz09">https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NFJvZUFsN0JLYzdkVmROy01vZWdLZz09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 845 2775 9179</p> <p align="center">Code secret : JUDO</p>		<p align="center"><b>Judo Enfants</b></p> <p align="center">Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins</p> <p align="center"><b>De 18h à 18h30</b> avec Alice</p> <p>Prévoir: un tapis de sol, un bâton ( manche à balai) Etre: En Judogi ( kimono) ou en tenue de sport</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/83500033886?pwd=UHpKMWdsd0NoSUpTVlg1OU9BWTJiZz09">https://us02web.zoom.us/j/83500033886?pwd=UHpKMWdsd0NoSUpTVlg1OU9BWTJiZz09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 835 0003 3886</p> <p align="center">Code secret : JUDO</p>
	<p align="center"><b>Taiso/ Gym Japonaise</b></p> <p align="center">Ados/Adultes/Séniors</p> <p align="center"><b>De 17h30 à 18h15</b> avec Michèle</p> <p>Prévoir: un tapis de sol, un bâton ( manche à balai), 2 poids ( haltères, bouteilles, ...) et un petit ballon.</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHB2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09">https://us02web.zoom.us/j/84578219709?pwd=Mk5ESHB2bHpLTmhMTkd3WFZCZHRmUT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 845 7821 9709</p> <p align="center">Code secret : TAISO</p>		<p align="center"><b>CIRCUIT TRAINING</b></p> <p align="center">Ados/Adultes/Séniors</p> <p align="center"><b>De 19h à 20h</b> avec Alice</p> <p>Prévoir: 2 poids ( haltères, bouteilles, ....) + un tapis de sol</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3TIh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3TIh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 895 0108 3894</p> <p align="center">Code secret : CIRCUIT</p>		<p align="center"><b>JUDO Ados/Adultes + Renfo</b></p> <p align="center">Benjamins/Minimes/Cadets/Juniors/Séniors/Vétérans</p> <p align="center"><b>De 19h15 à 20h15</b> avec Alice</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + 2 poids ( haltères, bouteilles, ....)</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkpUQT09">https://us02web.zoom.us/j/83451246406?pwd=cEtQS3k1YkQvRUpyM2NSR0NxdkpUQT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 834 5124 6406</p> <p align="center">Code secret : JUDO</p>
	<p align="center"><b>Relaxation</b></p> <p align="center">Ados/Adultes/Séniors</p> <p align="center"><b>De 18h15 à 18h30</b> avec Michèle</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + un plaid ou couverture + un 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 align="center">ID de réunion : 845 7821 9709</p> <p align="center">Code secret : TAISO</p>		<p align="center"><b>Relaxation</b></p> <p align="center">Ados/Adultes/Séniors</p> <p align="center"><b>De 20h à 20h30</b> avec Michèle</p> <p>Prévoir: un tapis de sol + un plaid ou couverture + un coussin pour la tête (facultatif)</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3TIh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3TIh3UUp1RXRwMTZudEVGdkV2UT09</a></p> <p align="center">ID de réunion : 895 0108 3894</p> <p align="center">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, professeure Taiso au JC Champagnolais ( Champagnole et Monnet-la-Ville)

