

# Planning des séances en Visio sur l'application ZOOM : Semaine du 7 au 13 déc 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 7	MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENDREDI 11	SAMEDI 12
		<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: un tapis de sol Etre: En Judogi ( kimono) ou en tenue de sport</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NFJvZUFsN0JLYzdkVmR0Y01vZWdLZz09">https://us02web.zoom.us/j/84527759179?pwd=NFJvZUFsN0JLYzdkVmR0Y01vZWdLZz09</a></p> <p>ID de réunion : 845 2775 9179 Code secret : JUDO</p>		<p><b>Judo Enfants</b></p> <p>Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins</p> <p><b>De 17h30 à 18h</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><b>Judo Enfants</b></p> <p><b>De 16h30 à 17h</b> avec Alice</p> <p>Baby Judo, Eveils Judo, Mini-poussins, Poussins, Benjamins. Les frères, les soeurs et les parents peuvent s'ils le souhaitent participer à cette séance.</p> <p>Etre: En Judogi ( kimono) ou en tenue de sport</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/83672964373?pwd=NzAwMIRtd0RsSVNSjc4ZW81RDFWdz09">https://us02web.zoom.us/j/83672964373?pwd=NzAwMIRtd0RsSVNSjc4ZW81RDFWdz09</a></p> <p>ID de réunion : 83672964373 Code secret : JUDO</p>
<p><b>Taiso/ Gym Japonaise</b></p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p><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>ID de réunion : 845 7821 9709 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: un tapis de sol + 2 poids ( haltères,...)</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXXRwMTZudEVGdkV2UT09">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXXRwMTZudEVGdkV2UT09</a></p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p>		<p><b>JUDO Ados/Adultes + Renfo</b></p> <p>Benjamins/Minimes/Cadets/juniors/Séniors/Vétérans</p> <p><b>De 19h15 à 20h15</b> avec Alice</p> <p>Prévoir: son haut de Judogi + sa ceinture</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 Code secret : JUDO</p>	<p><b>Circuits sportifs</b> (Judo, Ju-Jitsu, Taiso, renfo, souplesse, équilibre)</p> <p><b>De 17h15 à 18h</b> avec Alice</p> <p>De Benjamins à Vétérans . Les frères, sœurs, enfnts et les parents peuvent s'ils le souhaitent participer à cette séance.</p> <p>Etre: En Judogi ( kimono) ou en tenue de sport</p> <p><a href="https://us02web.zoom.us/j/83672964373?pwd=NzAwMIRtd0RsSVNSjc4ZW81RDFWdz09">https://us02web.zoom.us/j/83672964373?pwd=NzAwMIRtd0RsSVNSjc4ZW81RDFWdz09</a></p> <p>ID de réunion : 83672964373 Code secret : JUDO</p>
<p><b>Relaxation</b></p> <p>Ados/Adultes/Séniors</p> <p><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>ID de réunion : 845 7821 9709 Code secret : TAISO</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=WTI3Tlh3UUUp1RXXRwMTZudEVGdkV2UT09">https://us02web.zoom.us/j/89501083894?pwd=WTI3Tlh3UUUp1RXXRwMTZudEVGdkV2UT09</a></p> <p>ID de réunion : 895 0108 3894 Code secret : CIRCUIT</p>			

