



Bonjour à tous,

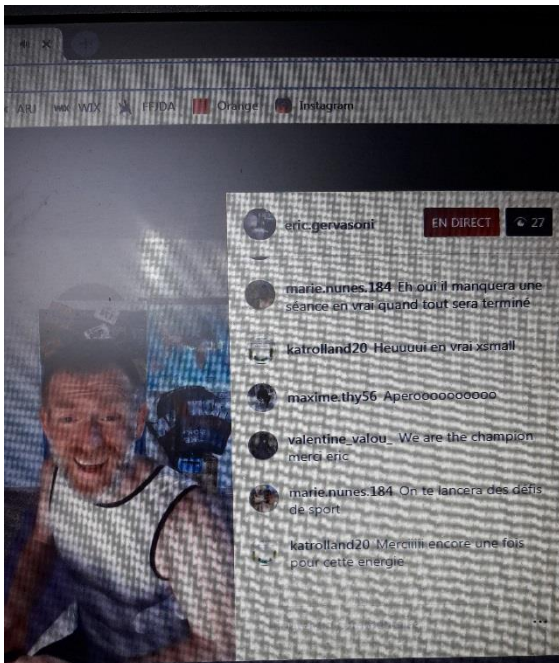
Nous espérons que le confinement se passe bien pour tout le monde. Nous ne savons pas encore si nous pourrons reprendre le chemin des tatamis avant la fin de la saison. En attendant continuez vos révisions (pour ceux qui ont reçu le livret) et de nous envoyer les vidéos. N'hésitez pas à consulter les sites Internet, il y a des vidéos super sympas !!

Yoann s'ennuie un peu pendant son confinement, alors il vous invite à le défier sur un challenge, domaine sportif, culinaire, cérébral... à vous d'être créatif.

Les conditions sont simples : vous faites une vidéo avec le défi à réaliser, vous l'envoyez à Yoann par mail yoann.arj@gmail.com ou par WhatsApp 06.98.29.91.21. Il vous enverra le sien, que vous validerez ou non. Il se chargera ensuite de défier les ceintures noires de l'ARJ pour voir s'ils sont capables de relever votre défi.



Préparez-vous...



L'ARJ met aussi les parents au défi, tous les soirs à 18h : **Eric Gervasoni**, professeur du club, vous propose une **séance de renforcement musculaire** sur son compte Instagram [eric.gervasoni](https://www.instagram.com/eric.gervasoni) (pas besoin d'y être abonné pour y assister).

Il vous propose différents exercices que vous pouvez réaliser sans matériel à la maison, seul ou en famille

Le samedi, séance de 30 min d'étirements.

[Laurence : facile d'accès, préparez votre tapis ; avec Eric, vous irez joyeusement « nager au lac », ferez du vélo, de la course à pieds.... Vous aurez en prime les commentaires de ceux qui sont connectés, un déconfinement assuré !!

J'y vais samedi, c'est mieux pour moi...]

Rappel des sites :

Judo Club Aixois : judoclubaixoisl.wixsite.com/judoclubaixoisl

Alliance Revard Judo : alliancerevardjudo.wixsite.com/arj73