

Direct Dynamic Temmuz 2. Seviye grup derslerimize hoşgeldiniz.

- Derslerimiz 1 Temmuz 2026 Çarşamba günü başlayacaktır ve 29 Temmuz Çarşamba günü bitecektir.
- 2.Seviye derslerimizde 1 Bant,1 Roller kullanılmaktadır. Derslerimiz 3 ayrı kitaptan yapılmaktadır. Ders kitaplarınız PDF dosya olarak ve malzeme görselleriniz örnek link olarak,kaydınız sırasında size paylaşılacaktır. Kitaplarınızı print ettirebilirsiniz, malzemelerinizi arzu ettiğiniz yerden temin edebilirsiniz.
- Ders gün ve saatlerimiz
1 Temmuz Çarşamba 19:00
2 Temmuz Perşembe 20:00
6 Temmuz Pazartesi 20:00
7 Temmuz Salı 20:30 - Anatomi Dersi
8 Temmuz Çarşamba 19:00
9 Temmuz Perşembe 20:00
13 Temmuz Pazartesi 20:00
15 Temmuz Çarşamba 19:00
20 Temmuz Pazartesi 20:00
22 Temmuz Çarşamba 19:00
23 Temmuz Perşembe 20:00
27 Temmuz Pazartesi 20:00
29 Temmuz Çarşamba 19:00
- Ay içerisinde elzem durumlarda ders gün ve saatlerinde değişiklik olabilmesi durumunda toplu mesaj grubumuzdan bildirilecektir.

Malzeme Bilgisi

Elastik Pilates Bandı (2kg) (Decathlon)




Köpük Pilates Rulosu
(Decathlon veya Delta)
(90x15cm)



Malzemeniz mevcutta var ise kullanabilirsiniz, yok ise arzu ettiğiniz yerden edinebilirsiniz.

İletişim:

0533 133 00 23

 direct_dynamic

www.denizdemirasal.com

 youtube.com/@DenizDemirasal

www.shopier.com/directdynamic