

Direct Dynamic Şubat 3. Seviye grup derslerimize hoşgeldiniz.

• Derslerimiz 2 Şubat 2026 Pazartesi günü başlayacaktır ve 26 Şubat Perşembe günü bitecektir.

• Ders gün ve saatlerimiz;

Pazartesi 19:00

*Salı 19:00 (ay içerisinde tek hafta için)

Çarşamba 20:00

Perşembe 19:00

• Ders tarihlerimiz;	16 Şubat Pazartesi 19:00
2 Şubat Pazartesi 19:00	18 Şubat Çarşamba 20:00
4 Şubat Çarşamba 20:00	19 Şubat Perşembe 19:00
5 Şubat Perşembe 19:00	

9 Şubat Pazartesi 19:00	23 Şubat Pazartesi 19:00
*10 Şubat Salı 20:00	25 Şubat Çarşamba 20:00
12 Şubat Perşembe 19:00	26 Şubat Perşembe 19:00

• 12 antrenman dersimize ilave olarak hafta içi 20:00'da dinleyici olarak katılacağınız Anatomi dersimiz yapılacaktır. Detayları Whatsapp grubumuzdan duyurulacaktır.

• 3.Seviye öğrencilerim,2.Seviye derslerimize Strap ve direnç bantı aparatlarınız ile veya aparatsız katılabilirsiniz.

• 3. Seviye derslerimizde Strapler ile direnç bantları 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

Sevgilerimle Deniz Demirasal.

Malzeme Bilgisi

2 Mor 1 Mavi 1 Siyah Pilates Bandı
(Decathlon)



Strap Metal halka uçlu



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