

Direct Dynamic Ekim 2. Seviye devam grup derslerimize hoşgeldiniz.

• Derslerimiz 1 Ekim Perşembe günü başlayacaktır ve 27 Ekim Salı günü bitecektir.

• Ders gün ve saatlerimiz;

1 Ekim Perşembe 20:00

19 Ekim Pazartesi 20:00

21 Ekim Çarşamba 19:00

5 Ekim Pazartesi 20:00

22 Ekim Perşembe 20:00

7 Ekim Çarşamba 19:00

26 Ekim Pazartesi 20:00

8 Ekim Perşembe 20:00

27 Ekim Salı 19:00

12 Ekim Pazartesi 20:00

13 Ekim Salı Anatomi 20:30

14 Ekim Çarşamba 19:00

15 Ekim Perşembe 20:00

• 30 Eylül Çarşamba 19:15'te koordinasyon toplantısı yapılacaktır.

Toplantımızda Strap ve bant montajınız yapılacaktır.

• 2. Seviye devam derslerimizde 1.Seviyede ve 2.Seviyede almış olduğunuz bantlarımıza ilave 2 bant, 2 çift Strap kullanılmaktadır. Derslerimiz 3 ayrı kitaptan yapılmaktadır. Ders kitaplarınız PDF dosya olarak ve malzeme görselleriniz örnek link olarak,kayıdınız sırasında size paylaşılacaktır. Kitaplarınızı print ettirebilirsiniz,malzemelerinizi arzu ettiğiniz yerden temin edebilirsiniz.

• Straplerinizi yerden kapı kolu kadar yüksek sabit alana montajlayabilirsiniz, sabit bir alanınız yok ise küpeşte edinerek ve ortalama yerden 80 cm yüksekliğe duvarınıza montajlayarak straplerinizi küpeştenize takabilirsiniz.

• 2.Seviyeye devam derslerimizde 3.Seviyeye ders Repertuvarımızın ön hazırlığı Antrenmanlarımıza adapte edilmektedir. 3.Seviyeye kitabımız sizinle paylaşılacaktır. Derslerimizde uygulayacağınız hareket gruplarının ön bilgilendirmesi kordinasyon toplantımızda yapılacaktır.

• Ay içerisinde elzem durumlarda ders gün ve saatlerinde değişiklik olabilmesi durumunda toplu mesaj grubumuzdan bildirilecektir.

Sevgilerimle Deniz Demirasal.

İletişim:

0533 133 00 23

 direct_dynamic

www.denizdemirasal.com

 youtube.com/@DenizDemirasal

www.shopier.com/directdynamic

2 Adet mor renk uzun pilates bantı
(Decathlon)



Strap 2 Çift (4 tek) Metal halka uçlu

Malzeme



Küpeşte



Şeffaf Koruyucu Gözlük



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