

**Direct Dynamic Ocak 2. Seviye devam grup derslerimize hoşgeldiniz.**

- Derslerimiz 5 Ocak 2026 Pazartesi günü başlayacaktır ve 29 Ocak Perşembe günü bitecektir.
- Ders gün ve saatlerimiz;  
Pazartesi 20:00  
Çarşamba 19:00  
Perşembe 20:00
- Ders tarihlerimiz;

|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 5 Ocak Pazartesi 20:00  | 19 Ocak Pazartesi 20:00 |
| 7 Ocak Çarşamba 19:00   | 21 Ocak Çarşamba 19:00  |
| 8 Ocak Perşembe 20:00   | 22 Ocak Perşembe 20:00  |
| 12 Ocak Pazartesi 20:00 | 26 Ocak Pazartesi 20:00 |
| 14 Ocak Çarşamba 19:00  | 28 Ocak Çarşamba 19:00  |
| 15 Ocak Perşembe 20:00  | 29 Ocak Perşembe 20:00  |
- 12 antrenman dersimize ilave olarak doktor eşliğinde dinleyici olarak katılacağınız 1 saatlik Anatomi dersimiz, antrenman dersimiz olmayan bir günde saat 20:00'de yapılacaktır ve tarih bilgisi Whatsapp grubunda duyurulacaktır.
- 4 Ocak Pazar 19:30'da 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.

Sevgilerimle Deniz Demirasal.

## Malzeme Bilgisi

2 Adet mor renk uzun pilates bantı  
(Decathlon)



Strap 2 Çift (4 tek) Metal halka uçlu



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](http://www.denizdemirasal.com)

 [youtube.com/@DenizDemirasal](https://youtube.com/@DenizDemirasal)

[www.shopier.com/directdynamic](https://www.shopier.com/directdynamic)