

Direct Dynamic Şubat 2. Seviye grup derslerimize hoşgeldiniz.

- Derslerimiz 2 Şubat 2026 Pazartesi günü başlayacaktır ve 26 Şubat Perşembe 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;
Pazartesi 20:00
*Salı 19:00 (ay içerisinde tek hafta için)
Çarşamba 19:00
Perşembe 20:00 olacaktır.
- Ders tarihlerimiz;
2 Şubat Pazartesi 20:00
4 Şubat Çarşamba 19:00
5 Şubat Perşembe 20:00
9 Şubat Pazartesi 20:00
*10 Şubat Salı 19:00
12 Şubat Perşembe 20:00
16 Şubat Pazartesi 20:00
18 Şubat Çarşamba 19:00
19 Şubat Perşembe 20:00
23 Şubat Pazartesi 20:00
25 Şubat Çarşamba 19:00
26 Şubat Perşembe 20:00

Sevgilerimle Deniz Demirasal.

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