

Direct Dynamic Nisan 2. Seviye devam grup derslerimize hoşgeldiniz.

• Derslerimiz 1 Nisan 2026 Çarşamba günü başlayacaktır ve 29 Nisan Çarşamba günü bitecektir.

• Ders gün ve saatlerimiz;

Pazartesi 20:00

Çarşamba 19:00

Perşembe 20:00

• Ders tarihlerimiz;

1 Nisan Çarşamba 19:00

2 Nisan Perşembe 20:00

13 Nisan Pazartesi 20:00

15 Nisan Çarşamba 19:00

16 Nisan Perşembe 20:00

6 Nisan Pazartesi 20:00

8 Nisan Çarşamba 19:00

9 Nisan Perşembe 20:00

20 Nisan Pazartesi 20:00

22 Nisan Çarşamba 19:00

27 Nisan Pazartesi 20:00

29 Nisan Çarşamba 19:00

• 31 Mart Salı 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,kaydınız 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.

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

 youtube.com/@DenizDemirasal

www.shopier.com/directdynamic