

## Direct Dynamic Temmuz 2. Seviye grup derslerimize hoşgeldiniz.

- Derslerimiz 2 Temmuz 2026 Perşembe günü başlayacaktır ve 30 Temmuz 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
  - 13 Temmuz Pazartesi 20:00
  - 15 Temmuz Çarşamba 19:00
  - 2 Temmuz Perşembe 20:00
  - 20 Temmuz Pazartesi 20:00
  - 6 Temmuz Pazartesi 20:00
  - 22 Temmuz Çarşamba 19:00
  - 7 Temmuz Salı 20:30 - Anatomi Dersi
  - 23 Temmuz Perşembe 20:00
  - 8 Temmuz Çarşamba 19:00
  - 27 Temmuz Pazartesi 20:00
  - 9 Temmuz Perşembe 20:00
  - 29 Temmuz Çarşamba 19:00
  - 30 Temmuz Perşembe 20:00
- Ay içerisinde elzem durumlarda ders gün ve saatlerinde değişiklik olabilmesi durumunda toplu mesaj grubumuzdan bildirilecektir.

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

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

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