

Direct Dynamic Mayıs 3. Seviye grup derslerimize hoşgeldiniz.

- Derslerimiz 3 Mayıs 2026 Pazar günü başlayacaktır ve 21 Mayıs Perşembe günü bitecektir.

- Ders gün ve saatlerimiz;

3 Mayıs Pazar 19:00

4 Mayıs Pazartesi 19:00

5 Mayıs Salı 19:00

6 Mayıs Çarşamba 20:00

7 Mayıs Perşembe 19:00

8 Mayıs Cuma / Anatomi Saat 20:30

10 Mayıs Pazar 19:00

11 Mayıs Pazartesi 19:00

12 Mayıs Salı 19:00

15 Mayıs Cuma 19:00

17 Mayıs Pazar 19:00

18 Mayıs Pazartesi 19:00

21 Mayıs Perşembe 19:00

Bayram haftası

Hediye ders günleri

26 Mayıs Salı 20:00

28 Mayıs Perşembe 20:00

- 12 antrenman dersimize ilave olarak haftaıçi 20:00'da dinleyici olarak katılacağınız Anatomi dersimiz yapılacaktır. Detayları Whatsapp grubumuzdan duyurulacaktır.
- 3.Seviye öğrencilerim,2.Seviye derslerimize Strap ve direnç bantı aparatlarınız ile veya aparatsız katılabilirsiniz.
- 3. Seviye derslerimizde Strapler ile direnç bantları kullanılmaktadır.Derslerimiz 3 ayı 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
- Ay içerisinde elzem durumlarda ders gün ve saatlerinde deęişiklik olabilmesi durumunda toplu mesaj grubumuzdan bildirilecektir.

Sevgilerimle Deniz Demirasal.

Malzeme Bilgisi

2 Mor 1 Mavi 1 Siyah Pilates Bandı
(Decathlon)



Strap Metal halka uçlu




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