

Direct Dynamic Nisan 3. Seviye grup derslerimize hoşgeldiniz.

- Derslerimiz 1 Nisan 2026 Çarşamba günü başlayacaktır ve 29 Nisan Çarşamba günü bitecektir.
- Ders gün ve saatlerimiz;
Pazartesi 19:00
Çarşamba 20:00
Perşembe 19:00
- Ders tarihlerimiz;
13 Nisan Pazartesi 19:00
15 Nisan Çarşamba 20:00
16 Nisan Perşembe 19:00
20 Nisan Pazartesi 19:00
22 Nisan Çarşamba 20:00
27 Nisan Pazartesi 19:00
29 Nisan Çarşamba 20:00
1 Nisan Çarşamba 20:00
2 Nisan Perşembe 19:00
6 Nisan Pazartesi 19:00
8 Nisan Çarşamba 20:00
9 Nisan Perşembe 19:00
- 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 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
- Ay içerisinde elzem durumlarda ders gün ve saatlerinde değişiklik 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