

**Direct Dynamic Temmuz 2. Seviye devam grup derslerimize hoşgeldiniz.**

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

• Ders gün ve saatlerimiz	13 Temmuz Pazartesi 20:00
1 Temmuz Çarşamba 19:00	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 Haziran 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,kayıdınız 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 Repertuarımızın 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](http://www.denizdemirasal.com)

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

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