

Direct Dynamic Şubat 2. Seviye devam grup derslerimize hoşgeldiniz.

• Derslerimiz 2 Şubat 2026 Pazartesi günü başlayacaktır ve 26 Şubat Perşembe günü bitecektir.

• Ders gün ve saatlerimiz;

Pazartesi 20:00

*Salı 19:00 (ay içerisinde tek hafta için)

Çarşamba 19:00

Perşembe 20:00

• Ders tarihlerimiz;

2 Şubat Pazartesi 20:00

16 Şubat Pazartesi 20:00

4 Şubat Çarşamba 19:00

18 Şubat Çarşamba 19:00

5 Şubat Perşembe 20:00

19 Şubat Perşembe 20:00

9 Şubat Pazartesi 20:00

23 Şubat Pazartesi 20:00

*10 Şubat Salı 19:00

25 Şubat Çarşamba 19:00

12 Şubat Perşembe 20:00

26 Şubat Perşembe 20:00

• 1 Şubat Pazar 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 küpeşteye takabilirsiniz.

• 2.Seviye devam derslerimizde 3.Seviye ders Repertuvarımızın ön hazırlığı Antrenmanlarımıza adapte edilmektedir. 3.Seviye kitabımız sizinle paylaşılacaktır. Derslerimizde uygulayacağınız hareket gruplarının ön bilgilendirmesi kordinasyon toplantımızda yapılacaktır.

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