

**Direct Dynamic Temmuz 3. Seviye 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 20:00	15 Temmuz Çarşamba 19:00
2 Temmuz Perşembe 19:00	20 Temmuz Pazartesi 20:00
6 Temmuz Pazartesi 19:00	22 Temmuz Çarşamba 19:00
7 Temmuz Salı 20:30 - Anatomi Dersi	23 Temmuz Perşembe 20:00
8 Temmuz Çarşamba 20:00	27 Temmuz Pazartesi 20:00
9 Temmuz Perşembe 19:00	29 Temmuz Çarşamba 19:00

- 12 antrenman dersimize ilave olarak haftaiçi 20:30'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](http://www.shopier.com/directdynamic)