

**Direct Dynamic Temmuz 3. Seviye grup derslerimize hoşgeldiniz.**

• Derslerimiz 2 Temmuz 2026 Perşembe günü başlayacaktır ve 30 Temmuz Perşembe günü bitecektir.

• Ders gün ve saatlerimiz

13 Temmuz Pazartesi 20:00

15 Temmuz Çarşamba 19:00

2 Temmuz Perşembe 19:00

20 Temmuz Pazartesi 20:00

22 Temmuz Çarşamba 19:00

23 Temmuz Perşembe 20:00

6 Temmuz Pazartesi 19:00

7 Temmuz Salı 20:30 - Anatomi Dersi

27 Temmuz Pazartesi 20:00

8 Temmuz Çarşamba 20:00

29 Temmuz Çarşamba 19:00

9 Temmuz Perşembe 19:00

30 Temmuz Perşembe 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)