

Direct Dynamic Kasım 2. Seviye grup derslerimize hoşgeldiniz.

- Derslerimiz 2 Kasım Pazartesi günü başlayacaktır ve 26 Kasım Perşembe günü bitecektir.
- 2.Seviye derslerimizde 1 Bant,1 Roller 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.

- Ders gün ve saatlerimiz;

2 Kasım Pazartesi 20:00
4 Kasım Çarşamba 19:00
5 Kasım Perşembe 20:00

16 Kasım Pazartesi 20:00
17 Kasım Salı (Anatomi Dersi) 20:30
18 Kasım Çarşamba 19:00
19 Kasım Perşembe 20:00

9 Kasım Pazartesi 20:00
11 Kasım Çarşamba 19:00
12 Kasım Perşembe 20:00

23 Kasım Pazartesi 20:00
25 Kasım Çarşamba 19:00
26 Kasım Perşembe 20:00

- Ay içerisinde elzem durumlarda ders gün ve saatlerinde değişiklik olabilmesi durumunda toplu mesaj grubumuzdan bildirilecektir.

Malzeme Bilgisi

Elastik Pilates Bandı (2kg) (Decathlon)



Köpük Pilates Rulosu
(Decathlon veya Delta)
(90x15cm)



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