

**Direct Dynamic Ağustos 2. Seviye grup derslerimize hoşgeldiniz.**

• Derslerimiz 3 Ağustos 2026 Pazartesi günü başlayacaktır ve 1 Eylül Salı 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 | 24 Ağustos Pazartesi 20:00 |
| 3 Ağustos Pazartesi 20:00 | 26 Ağustos Çarşamba 19:00  |
| 5 Ağustos Çarşamba 19:00  | 27 Ağustos Perşembe 20:00  |
| 6 Ağustos Perşembe 20:00  | 31 Ağustos Pazartesi 20:00 |
|                           | 1 Eylül Salı 19:00         |

10 Ağustos Pazartesi 20:00  
11 Ağustos Salı 20:30 - Anatomi Dersi  
12 Ağustos Çarşamba 19:00  
13 Ağustos Perşembe 20:00  
17 Ağustos Pazartesi 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