

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

- Derslerimiz 1 Ekim Perşembe günü başlayacaktır ve 27 Ekim Salı günü bitecektir.
- Ders gün ve saatlerimiz;

1 Ekim Perşembe 19:00

19 Ekim Pazartesi 19:00

21 Ekim Çarşamba 20:00

22 Ekim Perşembe 19:00

5 Ekim Pazartesi 19:00

7 Ekim Çarşamba 20:00

8 Ekim Perşembe 19:00

26 Ekim Pazartesi 19:00

27 Ekim Salı 20:00

12 Ekim Pazartesi 19:00

13 Ekim Salı Anatomi 20:30

14 Ekim Çarşamba 20:00

15 Ekim Perşembe 19:00

- 12 antrenman dersimize ilave olarak dinleyici olarak katılacağınız 2 saatlik Anatomi dersimiz, 13 Ekim Salı, 20:30'da yapılacaktır.
- 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,kayıdınız 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.*

**0.5 kg Ayak ağırlığı (Toplam 1 kg 2 ayak için)**

*Tercih ettiğiniz yerden tedarik edebilirsiniz.*



**70 cm ile 100 cm uzunluk aralığında  
oklava veya sopa**



İletişim:

0533 133 00 23

 direct\_dynamic

[www.denizdemirasal.com](http://www.denizdemirasal.com)

 [youtube.com/@DenizDemirasal](https://youtube.com/@DenizDemirasal)

[www.shopier.com/directdynamic](http://www.shopier.com/directdynamic)