

Direct Dynamic Aralık 1. Seviye grup derslerimize hoşgeldiniz.

- Derslerimiz 1 Aralık Pazartesi günü başlayacaktır ve 25 Aralık Perşembe günü bitecektir.
- 12 antrenman dersimize ilave olarak 9 Aralık Salı günü 21:00'de Fizyoterapist eşliğinde, dinleyici olarak katılacağınız 2 Saat Anatomi dersimiz yapılacaktır.
- 1.Seviye derslerimizde Mat, 2 bant, 2 top, 1 çember 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.
- 29 Kasım Cumartesi günü toplu mesaj grubumuz kurulacaktır. Toplantımıza ve derslerimize Zoom uygulaması üzerinden katılım sağlanacaktır. Zoom bağlantı linki, grubumuzdan sizlerle paylaşılacaktır.
- 30 Kasım Pazar 20:30'da koordinasyon toplantımız olacaktır. Zoom uygulaması üzerinden yapacağımız 50 dakika sürecek olan toplantı akışımızda; Online derslerimizi yapacağınız alanın ekran hizasını ve matınızı koyacağınız yerin mesafeni belirleyeceğiz. 4 hafta sürecek olan 1.Seviye ders programımız hakkında sizlere bilgi paylaşımı yapılacaktır.
- Mümkünse toplantımıza ders yapacağınız alandan katılınız. Toplantımıza başka alandan katılmanız durumunda, mat yerinizi belirlemek üzere derslerimiz öncesi sizinle tekrar iletişime geçilecektir.
- Koordinasyon toplantımızda ve derslerimize katılımınızda kullanıcı adınızı kendi adınız olarak yazmanızı rica ederiz.
- Toplantımıza ve derslerimize telefonunuz veya bilgisayarınız üzerinden zoom uygulaması ile katılabilirsiniz.
- 1 Aralık Pazartesi günü sabah mezura ile aldığınız beden ölçülerinizi ve postür fotoğraflarınızı **deniz@denizdemirasal.com** mail adresime gönderiniz.

Ölçüm yerleriniz;
Bel,alt karın,üst kol,üst bacak'tır.

Postür fotoğraflarınız;
Ön,yan,arka beden'dir.

Koordinasyon toplantımızda ölçüm yerleriniz detaylı olarak sizlere gösterilecektir.

- Ders gün ve saatlerimiz;
Pazartesi 21:00
Çarşamba 21:00
Perşembe 21:00 olacaktır.

- Ders tarihlerimiz;
1 Aralık Pazartesi
3 Aralık Çarşamba
4 Aralık Perşembe

8 Aralık Pazartesi
10 Aralık Çarşamba
11 Aralık Perşembe

15 Aralık Pazartesi
17 Aralık Çarşamba
18 Aralık Perşembe

22 Aralık Pazartesi
24 Aralık Çarşamba
25 Aralık Perşembe

Sevgiler Deniz Demirasal.

İletişim:

0533 133 00 23



direct_dynamic

www.denizdemirasal.com



youtube.com/@DenizDemirasal

www.shopier.com/directdynamic